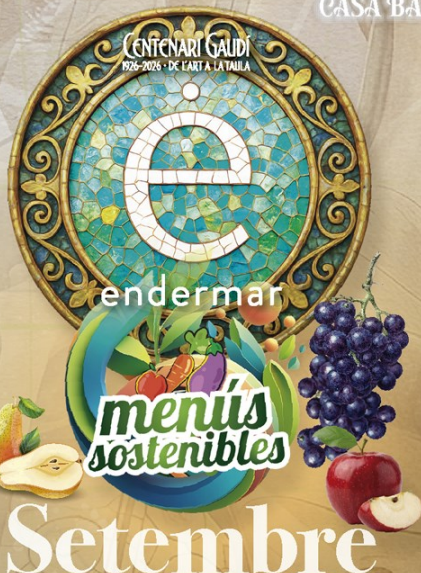




Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BUFALÀ BASAL

8 Arròs amb tomàquet
Trita de patates amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps
Cabdells amb tonyina
Gall dindi a la planxa amb ceba i pastanaga
iogurt

9 Amanida de pasta integral
(olives, blat de moro, pastanaga i
formatge fresc)
Lluç arrebossat amb pisto
(ceba, tomàquet, carbassó i
albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**
Vichyssoise de porros amb crostons
Llom a la planxa amb amanida
Quèfir

10 Llenties **ECO** estofades amb
verdures (pebrot i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam, blat
de moro i cogombre)
Fruita del temps
Amanida completa
Ous remenats amb pernil i xampinyons
iogurt

11 **FESTIU**
18 Macarrons integrals amb
salsa de tomàquet
Peix fresc segons mercat al
forn amb amanida (enciam,
blat de moro i olives)
Fruita del temps **ECO**
Pèsols saltats amb ceba
Ous farcits (tonyina i maionesa) amb
albergínia al forn
iogurt

14 Cigrons **ECO** estofats amb
espinacs
Trita francesa amb
formatge i amanida (enciam,
tomàquet i cogombre)
Fruita del temps i **pa
integral**

15 Crema de carbassa amb
crostons
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa
integral**

16 Amanida d'arròs
(blat de moro, olives i pastanaga)
Limanda a les herbes
provençals amb patata
panadera al forn
iogurt natural
Bròquil gratinat
Pizza d'escalivada amb amanida
Bol de iogurt amb fruita

17 Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i
patata)
Llenties guisades amb
arròs
Fruita del temps
Amanida de tomàquet i alvocat
Magra de porc al forn amb xips de
moniato
Quallada

25 Amanida d'estiu (patata,
tomàquet, ou dur i olives negres)
Caella al forn amb
amanida (enciam i cogombre)
iogurt natural
Quinoa saltada amb pebrots escalivats i daus
de vedella
Meló

26 Sopa de l'àvia amb fideus
integrals
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps i **pa
integral**

27 Mongetes pintes guisades
amb verdures (carbassa i
porros)
Varetes de peix amb
amanida (enciam, blat de
moro i olives)
Fruita del temps **ECO**
Gaspatxo amb cogombre picat
Orada al forn amb porros i carbassó
iogurt

29 Arròs 3 delícies (pastanaga,
pèsols, blat de moro i salsa de soja)
Contra cuixa de pollastre al
forn amb verdures (albergínia,
pebrot i carbassó)
Fruita del temps i **pa integral**
Amanida russa
Remenat d'ous amb verdures
iogurt

24 Trinxat de verdures
(col i patata)
Llacets a la bolonyesa
vegetal (salsa de tomàquet, ceba i
soja texturitzada)
Fruita del temps
Amanida capresse
Salsitxes de porc amb tomàquet a la provençal
Quallada amb mel

28 Arròs integral amb
sofregit de tomàquet
Trita de tonyina amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps
Amanida de l'hort
Broqueta de pollastre a la planxa amb
ceba confitada
iogurt

29 Mongeta verda amb patata
Cigrons **ECO** amb
verdures i cuscús (ceba,
pebrot i pastanaga)
Fruita del temps i **pa
integral**
Espinacs a la crema
Bunyols de bacallà amb amanida
iogurt

30 Crema de carbassó amb
crostons
Daus de gall dindi a la
catalana (brou de pollastre
casolà, ceba, prunes i patates)
Fruita del temps **ECO**
Minestra amb ou dur
Rap al forn amb amanida
iogurt

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g.
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

TORNEM A ESCOLA!

Imagina't el teu plat
com un trencadís de colors
Carregades les piles,
ens retrobem amb amics i somriures
Raim → energia!
Carabassa → vitamines!
Peix → memòria!
Aigua → vida!
Sabies que menjar de temporada
et fa créixer fort i feliç?
Bon profit, petits artistes! ✨

Hola, soc **CAROTET**
el xef viatger
d'Endermar
que us acompanyaré
tot el curs
amb consells
nutricionals!

**Bons
Hàbits!** Comença el mati
amb un bon esmorzar,
perquè així el cos s'omple d'energia
per aprendre i jugar tot el dia.

