

SETEMBRE 2025
ESCOLA COLONIA GÜELL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.
***Peix fresc: maire**

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Arròs amb tomàquet Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	9 Cigrons de l'àvia Lluç al forn amb all i julivert amb patata dau fruita	10 Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles de vedella fruita	11 FESTA	12 Macarrons al pesto Nuguets de pollastre “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada
15 Risotto amb bolets Lluç a la marinera “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	16 Brou de pollastre amb pistons “Solomillo” de porc al forn amb salsa de poma fruita	17 Amanida de mongeta blanca Truita de carbassó fruita	18 Espaguetis bolonyesa Bacallà a la llauna iogurt natural	19 Vichissoise “crema de porro tèbia” Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada
22 Llenties guisades amb verdures Truita francesa amb formatge amanida variada fruita	23 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Pollastre al forn amb salsa verdures fruita	24 Llaçets napolitana Salmó al forn amb patates dau fruita	25 Brou de verdures amb pasta pinyol Daus de vedella a la jardinera iogurt natural	26 Crema de verdures *Peix a la andalussa “enciam, tomàquet i olives” ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
29 Fideuà Ous amb beixamel “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	30 Mongeta pinta estofada amb verdures Pollastre al fungi amb xampinyons fruita			

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita
---	--	--	--	---

SETEMBRE 2025

PROPOSTA SOPARS

Grups d'Aliments

- Llegums
- Verdures
- Hortalisses
- Peixos
- Carns
- Fruites
- Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)
- Ous
- Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Llegum Hortalisses Fruita	9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 FESTA	12 Farinaci integral Peix blau petit Fruita
15 Verdures Llom Fruita	16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Hortalisses Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Llegum Fruita	19 Verdura Peix blanc Fruita
22 Farinaci integral Ou Fruita	23 Verdura Llegum Fruita	24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Llegum Hortalisses Fruita	26 Verdura Gall dindi Fruita
29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Verdura Peix blanc Fruita	RECOMANACIONS		

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

SETEMBRE 2025

ESCOLA COLONIA GÜELL

BAIX COLESTEROL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.
***Peix fresc: maire**

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

MªCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Arròs amb tomàquet Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	9 Cigrons de l'àvia Lluç al forn amb all i julivert amb patata dau fruita	10 Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles vegetals fruita	11 FESTA	12 Macarrons al pesto Pollastre a la planxa “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada
15 Risotto amb bolets Lluç a la planxa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	16 Brou de verdures amb pistons Saltejat de llenties amb verdures fruita	17 Amanida de mongeta blanca Truita de carbassó fruita	18 Espaguetis bolonyesa amb picada vegetal “Heura” Bacallà al forn iogurt natural	19 Vichissoise “crema de porro tèbia” Saltejat de cigrons fruita de temporada
22 Llenties guisades amb verdures Truita francesa amanida variada fruita	23 Arròs tres delícies blat de moro, pastanaga i pèsols” Saltejat de mongeta blanca amb all i julivert fruita	24 Llaçets napolitana Salmó al forn amb patates dau fruita	25 Brou de verdures amb pasta pinyol Bocaditos “heura” amb verdures iogurt natural	26 Crema de verdures *Peix a la andalussa “enciam, tomàquet i olives” ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
29 Fideuà de verdures Saltejat de cigrons “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	30 Coliflor amb patata Mongeta pinta estofada amb verdures fruita			
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS				
Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

SETEMBRE 2025

PROPOSTA SOPARS

Grups d'Aliments

- Llegums
- Verdures
- Hortalisses
- Peixos
- Carns
- Fruites
- Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)
- Ous
- Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Llegum Hortalisses Fruita	9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 FESTA	12 Farinaci integral Peix blau petit Fruita
15 Verdures Llom Fruita	16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Hortalisses Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Llegum Fruita	19 Verdura Peix blanc Fruita
22 Farinaci integral Ou Fruita	23 Verdura Llegum Fruita	24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Llegum Hortalisses Fruita	26 Verdura Gall dindi Fruita
29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Verdura Peix blanc Fruita	RECOMANACIONS		

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

SETEMBRE 2025

ESCOLA COLONIA GÜELL

VEGÀ

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Celiaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, beguda vegetal, xampinyons i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, picada vegetal “Heura”, ceba, oli, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.

Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, beguda vegetal, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Carxofa amb patata Arròs amb tomàquet i cigrons “enciam, cogombre i olives” fruita	9 Gaspatxo Cigrons de l'àvia amanida variada fruita	10 Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles vegetals fruita	11 FESTA	12 Macarrons al pesto Saltejat de lleties “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada
15 Quinoa amb verdures i cigrons Risotto amb bolets amanida variada fruita	16 Brou de verdures amb pistons Saltejat de lleties amb verdures fruita	17 Verdures al forn Amanida de mongeta blanca fruita	18 Minestra de verdures Espaguetis bolonyesa amb picada vegetal “Heura” iogurt de soja	19 Vichissoise “crema de porro tèbia” Saltejat de cigrons fruita de temporada
22 Bròquil amb patata Lleties guisades amb verdures amanida variada fruita	23 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i pèsols” Saltejat de mongeta blanca amb all i julivert fruita	24 Llaçets napolitana Saltejat de cigrons fruita	25 Brou de verdures amb pasta pinyol Bocaditos “heura” amb verdures iogurt de soja	26 Crema de verdures Pèsols amb patata “enciam, tomàquet i olives” ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
29 Fideuà de verdures Saltejat de cigrons “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	30 Coliflor amb patata Mongeta pinta estofada amb verdures fruita			

SETEMBRE 2025

ESCOLA COLONIA GÜELL

OVOLACTOVEGETARIÀ

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Cel·liaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, picada vegetal “Heura”, ceba, oli, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Arròs amb tomàquet Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	9 Gaspatxo Cigrons de l'àvia amanida variada fruita	10 Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles vegetals fruita	11 FESTA	12 Macarrons al pesto Truita de patates “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada
15 Risotto amb bolets Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	16 Brou de verdures amb pistons Saltejat de lleties amb verdures fruita	17 Amanida de mongeta blanca Truita de carbassó fruita	18 Minestra de verdures Espaguetis bolonyesa amb picada vegetal “Heura” iogurt natural	19 Vichissoise “crema de porro tèbia” Saltejat de cigrons fruita de temporada
22 Lleties guisades amb verdures Truita francesa amanida variada fruita	23 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Saltejat de mongeta blanca amb all i julivert fruita	24 Llaçets napolitana Saltejat de cigrons fruita	25 Brou de verdures amb pasta pinyol Bocaditos “heura” amb verdures iogurt natural	26 Crema de verdures Pèsols amb patata “enciam, tomàquet i olives” ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
29 Fideuà de verdures Saltejat de cigrons “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	30 Coliflor amb patata Mongeta pinta estofada amb verdures fruita			