

DILLUNS

DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

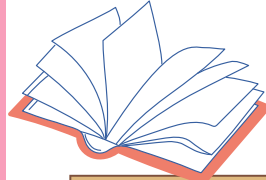
Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se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

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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

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



Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”
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, lluç a la planxa i fruita



SETEMBRE 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

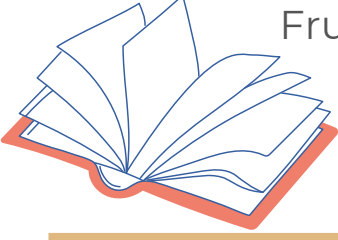
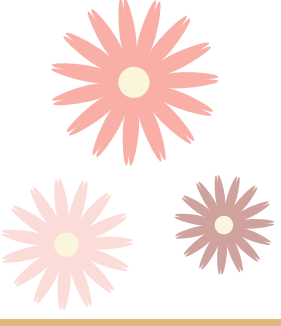
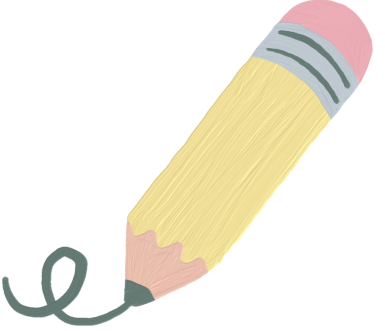
Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2 	3 VACANCES	5 
7 VACANCES	8 Hortalisses Llegum Fruita	9 Hortalisses Ou Làctic	10 Hortalisses Llegum Fruita	11 FESTA
14 Hortalisses Peix blanc Fruita	15 Verdures Pollastre Fruita	16 Farinaci integral Ou Làctic	17 Verdures Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Peix blau petit Fruita
21 Verdura Gall dindi Fruita	22 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	23 Verdura Ou Fruita	24 Hortalisses Llegum Fruita	25 Farinaci integral Peix blanc Fruita
28 Farinaci integral Llom Fruita 	29 Hortalisses Peix blau petit Làctic	30 Llegum Verdures 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.

MªCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

Notes

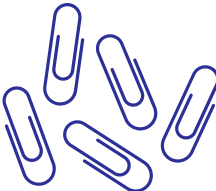
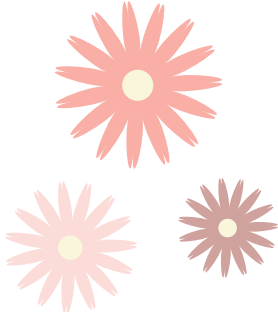
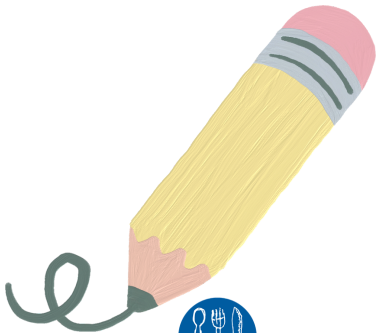
Pa integral tots els dies de la setmana.

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.
Celiàquia: 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.

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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

DILLUNS	DIMARTS 	DIMECRES 	DIJOUS	DIVENDRES 
	1 VACANCES	2	3 VACANCES	4
7 VACANCES	8 Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada fruita	9 Crema de carbassó Saltejat de cigrons “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	10 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb pebrot i ceba fruita de temporada	11 FESTA
14 Mongeta perona, bròquil i patata Espaguetis amb soja texturitzada “enciam, pastanaga i olives” fruita	15 Arròs tres delícies Saltejat de mongeta blanca "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	16 Amanida mesclum amb formatge i pera Llenties guisades amb verdures fruita	17 Mongeta perona, bròquil amb patata Picada vegetal a la jardinera fruita de temporada	18 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa “enciam, mesclum, xerri “ iogurt natural
21 Brou de pollastre amb pistons i llegum Picada vegetal amb bròquil amanida variada fruita	22 Pèsols amb patata Nuggets de verdures amb verduretes fruita	23 Arròs amb bolets Salmó al forn amb verdures “enciam, tomàquet, blat de moro” fruita	24 Crema de pastanaga amb rostes Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita de temporada	25 Mongeta pinta estofada amb verdures Truita francesa "enciam, pastanaga i olives" iogurt natural
28 Macarrons al pesto “de bròquil” Cigrons amb espinacs fruita	29 Coliflor amb patata Llenties estofades amb verdures “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	30 Fideus a la cassola Lluç al forn amb salsa mediterrània “enciam, cogombre i olives” fruita		 

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

SETEMBRE 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

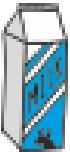
Peixos

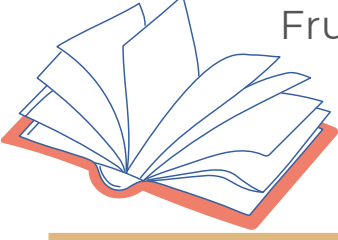
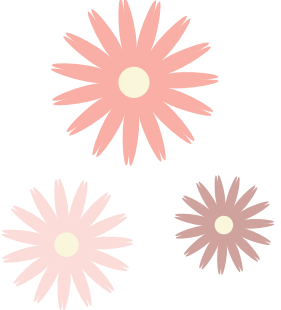
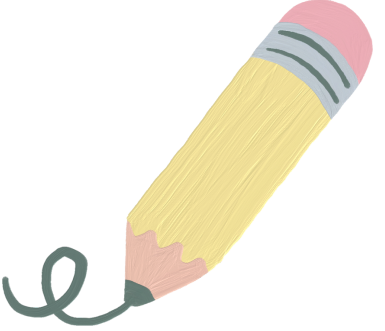
Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2 	3 VACANCES	5 
7 VACANCES	8 Hortalisses Llegum Fruita	9 Hortalisses Ou Làctic	10 Hortalisses Llegum Fruita	11 FESTA
14 Hortalisses Peix blanc Fruita	15 Verdures Pollastre Fruita	16 Farinaci integral Ou Làctic	17 Verdures Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Peix blau petit Fruita
21 Verdura Gall dindi Fruita	22 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	23 Verdura Ou Fruita	24 Hortalisses Llegum Fruita	25 Farinaci integral Peix blanc Fruita
28 Farinaci integral Llom Fruita 	29 Hortalisses Peix blau petit Làctic	30 Llegum Verdures 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.

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

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

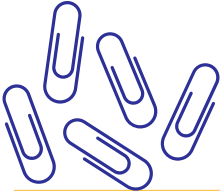
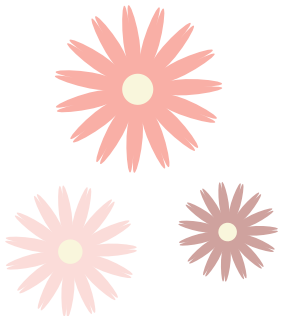
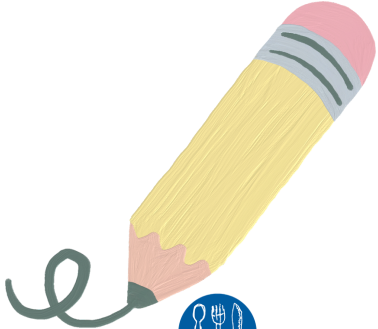
Pa integral tots els dies de la setmana.

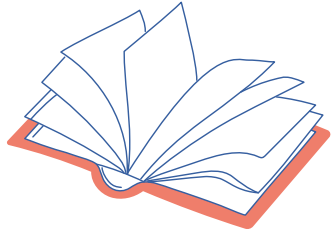
Al·lèrgies i intoleràncies
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

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, soja texturitzada, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

M^aCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2	3 VACANCES	4 
7 VACANCES	8 Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada fruita	9 Crema de carbassó Saltejat de cigrons “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	10 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb pebrot i ceba fruita de temporada	11 FESTA
14 Mongeta perona, bròquil i patata Espaguetis amb soja texturitzada “enciam, pastanaga i olives” fruita	15 Arròs tres delícies Saltejat de mongeta blanca "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	16 Amanida mesclum amb formatge i pera Llenties guisades amb verdures fruita	17 Mongeta perona, bròquil amb patata Picada vegetal a la jardinera fruita de temporada	18 Cigrons estofats amb verdures Ous amb beixamel “enciam, mesclum, xerri “ iogurt natural
21 Brou de verdures amb pistons i llegum Picada vegetal amb bròquil amanida variada fruita	22 Pèsols amb patata Nuggets de verdures amb verduretes fruita	23 Risotto amb bolets Saltejat de cigrons “enciam, tomàquet, blat de moro” fruita	24 Crema de pastanaga amb rostes Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita de temporada	25 Mongeta pinta estofada amb verdures Truita amb formatge "enciam, pastanaga i olives" iogurt natural
28 Macarrons al pesto “de bròquil” Cigrons amb espinacs fruita	29 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	30 Fideus a la cassola Picada vegetal amb verdures “enciam, cogombre i olives" fruita		



Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

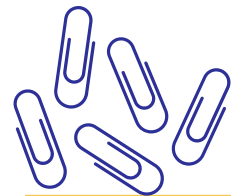
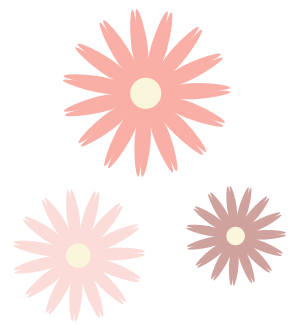
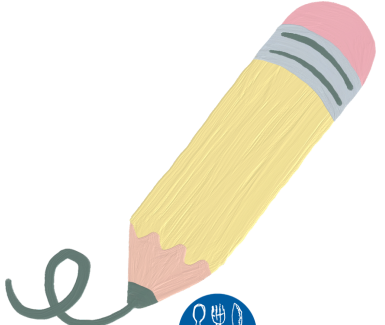
Al·lèrgies i intoleràncies
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

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, beguda vegetal, xampinyons i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, beguda vegetal, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, beguda vegetal, cogombret, mostassa vegana, patata, brou de verdures i verdures.

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

DILLUNS	DIMARTS 	DIMECRES 	DIJOUS	DIVENDRES 
	1 VACANCES	2	3 VACANCES	4
7 VACANCES	8 Arròs amb tomàquet Bledes amb picada vegetal amanida variada fruita	9 Crema de carbassó Saltejat de cigrons “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	10 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb pebrot i ceba fruita de temporada	11 FESTA
14 Mongeta perona, bròquil i patata Espaguetis amb soja texturitzada “enciam, pastanaga i olives” fruita	15 Arròs tres delícies Saltejat de mongeta blanca "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	16 Amanida mesclum amb pera Llenties guisades amb verdures fruita	17 Mongeta perona, bròquil amb patata Picada vegetal a la jardinera fruita de temporada	18 Coles de brussel·les saltejats Cigrons estofats amb verdures “enciam, mesclum, xerri “ iogurt natural
21 Brou de verdures amb pistons i llegum Picada vegetal amb bròquil amanida variada fruita	22 Pèsols amb patata Nuggets de verdures amb verduretes fruita	23 Arròs amb bolets Saltejat de cigrons “enciam, tomàquet, blat de moro” fruita	24 Crema de pastanaga amb rostes Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita de temporada	25 Cuscús amb verdures Mongeta pinta estofada amb verdures "enciam, pastanaga i olives" iogurt natural
28 Macarrons al pesto “de bròquil” Cigrons amb espinacs fruita	29 Coliflor amb patata Llenties estofades amb verdures “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	30 Fideus a la cassola amb verdures Picada vegetal amb verdures fruita		

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”