

SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ L (1, 4, 6, 7, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE halal A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI halal GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE halal AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA			
29	30			

Sabies que...

La dieta mediterrània es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara les fruites i les hortalisses, els llegums, les fruites seques, els cereals i derivats com el pa, la pasta i l'arròs integral, i l'oli d'oliva verge. És una dieta respectuosa amb l'entorn que promou la utilització d'aliments de temporada i proximitat.



SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 6, 7, T4, T14, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P TOFU AMB SALSA DE LLIMONA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	
8	9	10	11	12
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P NUGGETS VEGETARIANS AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA VEGETAL (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SEITAN ESTOFAT (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DEL TEMPS 2P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P OUS AMB SAMFAINA (3, T3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA			
29	30			

Sabies que...

La dieta mediterrània es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara les fruites i les hortalisses, els llegums, les fruites seques, els cereals i derivats com el pa, la pasta i l'arròs integral, i l'oli d'oliva verge. És una dieta respectuosa amb l'entorn que promou la utilització d'aliments de temporada i proximitat.



SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT sense lactosa	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebra) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense lactosa (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb cebra i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB SALSA DE CEBRA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUIADES AMB CANSALADA I XORIÇO (sofregit de cebra,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb cebra, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebra) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de cebra,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA			
29	30			

Sabies que...

La dieta mediterrània es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara les fruites i les hortalisses, els llegums, les fruites seques, els cereals i derivats com el pa, la pasta i l'arròs integral, i l'oli d'oliva verge. És una dieta respectuosa amb l'entorn que promou la utilització d'aliments de temporada i proximitat.



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestió
ISO 9001:2015
www.tor.com
ID: 31083049

SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1)	1P	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) (1, T6, T10)	Festiu		1P	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA
2P	CROQUETES DE PERNIL (1, 6, 7)	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	2P	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6)			2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	CARBASSÓ A LA PLANXA			GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA
PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA			PO	FRUITA DE TEMPORADA
8		9		10		11		12	
1P	FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10)	1P	ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (1, 7)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	LLOM A LA PLANXA
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
15		16		17		18		19	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	MINESTRA DE VERDURES	1P	CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)	1P	MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)
2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12)	2P	LLENTIES GUIADES AMB CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10)	2P	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)
GU	JARDINERA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA			PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
22		23		24		25		26	
1P	CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES	Sabies que... La dieta mediterrània es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara les fruites i les hortalisses, els llegums, les fruites seques, els cereals i derivats com el pa, la pasta i l'arròs integral, i l'oli d'oliva verge.					
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T6, T10)	2P	POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA						
		GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES						
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA						
29		30							

Sabies que...

La dieta mediterrània es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara les fruites i les hortalisses, els llegums, les fruites seques, els cereals i derivats com el pa, la pasta i l'arròs integral, i l'oli d'oliva verge. És una dieta respectuosa amb l'entorn que promou la utilització d'aliments de temporada i proximitat.



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes de setembre:

FRUITES...



Préssecs

Nectarines



Peres



Figues



Raïm

i també pomes, meló...



Tomàquets

HORTALISSES...

Enciams



Pastanagues



Albergínies



Cebes



Mongetes tendres

i també pebrot, carbassó, porro...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS



FRUITA FRESCA O
HORTALISSES



I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!



BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS



completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

**Benvinguts al nou curs
escolar 2025/2026!**