

SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 6, 7) 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 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 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 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) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P 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 CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, 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 (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 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) 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 AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	 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. 		
29	30			



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...



Pastanagues

Enciams



Cebes



Albergínies



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!**