

SETEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU 7	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, T2, T4, T6, T9, T10, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT (6, 7) 8	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	FESTIU 11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA * 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 18
1P PAELLA DE VERDURES (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P MINESTRA CASOLANA AMB SALSA ROMESCO (opcional) (8, 12, T9) 2P LLENTIES AMB XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA * 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (T9) 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) 23	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T6, T8, T9, T11) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P SALMÓ AL FORN (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P CIGRONS AMB VERDURES (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P AMANIDA RUSSA (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 30	* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025. 29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.	



SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

2N

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.