



PROPOSTA DE SOPARS A CASA

SETEMBRE 2026

DILLUNS

7

FESTA

DIMARTS

8

AMANIDA DE RUCA,
TOMÀQUET I PIPES

7 PANADONS DE TONYINA I OU
DUR

IOGURT NATURAL

DIMECRES

9

SALTEJAT DE MONGETA
TENDRA AMB PATATA

LLUÇ AL FORN

1 PEÇA DE FRUITA

DIJOUS

10

AMANIDA DE COGOMBRE,
TOMÀQUET, CEBA I ALVOCAT

TIRES DE POLLASTRE

1 PEÇA DE FRUITA

DIVENDRES

11

FESTA

14

VERDURES AMB SAMFAINA
SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL
I JULIVERT

1 PEÇA DE FRUITA

15

BASTONETS DE CARBASSÓ AL
FORN I PATATA AL CALIU

SEITONS ENFARINATS

1 PEÇA DE FRUITA

16

ROTLLS D'ALBERGÍNIA A LA
GRAELLA AMB MOZZARELLA

OU PLANXAT AMB UNA
LLESCA DE PA

1 PEÇA DE FRUITA

17

BRÒQUIL AL VAPOR AMB
ARRÓS INTEGRAL

SALMÓ AL FORN

1 PEÇA DE FRUITA

18

AMANIDA TÈBIA DE MONGETA
VERDA I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA

1 PEÇA DE FRUITA

21

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

TIRES DE POLLASTRE
ARREBOSSAT AMB FARINA DE
CIGRO

1 PEÇA DE FRUITA

22

AMANIDA DE RUCA, FIGUES,
FORMATGE FETA I NOUS
MOLIDES

TRUITA FRANCESA

IOGURT NATURAL

23

ROTLLS D'ALBERGÍNIA A LA
GRAELLA AMB MOZZARELLA

OU PLANXAT AMB UNA
LLESCA DE PA

1 PEÇA DE FRUITA

24

AMANIDA DE RUCA,
TOMÀQUET, COGOMBRE I PIPES

PANADONS DE TONYINA I PUR DUR
AMB TOMÀQUET SOFREGIT

1 PEÇA DE FRUITA

25

BASTONETS DE
CARBASSÓ
AL FORN I PATATA CALIU

SEITONS ENFARINATS

1 PEÇA DE FRUITA

28

BRÒQUIL AL VAPOR AMB
ARRÓS INTEGRAL

SALMÓ AL FORN

1 PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE RUCA, FIGUES,
FORMATGE FETA I NOUS
MOLIDES

TRUITA A LA FRANCESA

IOGURT NATURAL

30

AMANIDA DE TOMÀQUET

TIRES DE POLLASTRE
ARREBOSSAT

1 PEÇA DE FRUITA

DILLUNS, DIMECRES I
DIVENDRES:

PA INTEGRAL

PER AMANIR:
OLI D'OLIVA VERGE
EXTRA

L'ESPIRALL MONITORATGE SCP 93 593 37 79 – 660 89 55 21

SEGONS INDICACIONS DEL REIAL DECRET 315 / 2025 I RECOMANACIONS DE LA GUIA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

@espirallmonitoratgescp
menjadorjoaquimabril@gmail.com
menjadorlesmimoses@gmail.com

