

SETEMBRE

TERRAPRIMS - BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Macarrons integrals amb sofregit de ceba, tomata i olives

Croquetes casolanes amb amanida verda ECO

Fruita

9

Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons

Fruita ECO

10

Amanida d'arròs amb tomata, enciam, olives i pastanaga

Lluç al forn a l'aroma de romaní

Fruita

11

FESTIU

12

Llenties ECO a la jardinera

Truita d'espínacs amb amanida verda ECO

Iogurt La Fageda

15

Arròs integral amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives

Lluç enfarinat amb amanida de tomata

Fruita ECO

16

Patata i col amb un rajolí d'oli d'oliva

Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata

Fruita

17

Espaguetis a la bolonyesa

Peix fresc amb acompanyament

Fruita ECO

18

Amanida de mongetes del ganxet amb patata

Truita de carabassó amb amanida verda ECO

Iogurt ECO

19

Ensaladilla russa (patata, mongeta, pastanaga, i pèsols)

Pollastre a la planxa amb xips

Fruita

22

Espirals de colors amb enciam, pastanaga i olives

Varetes de lluç amb amanida verda ECO i olives

Iogurt La Fageda

23

Vichissoise amb pipes

Cap de llom al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

24

Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur, olives i tonyina

Arròs a la cassola de la cuinera

Fruita ECO

25

Cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita francesa amb amanida de tomata

Fruita ECO

26

Patata i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva

Daus de pollastre al forn amb samfaina

Fruita

29

Arròs amb salsa de tomata natural

Lluç al forn amb pebrot verd i ceba

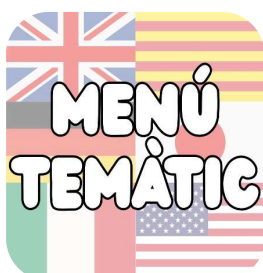
Fruita

30

Patata i mongeta del ganxet

Pollastre arrebossat a la cuina amb tomata amanit

Fruita ECO



Cada mes, a partir d'octubre i fins al mes de maig, us presentarem un menú temàtic basat en la cuina tradicional d'algun país o regió. Esperem que us agradi!

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)

SETEMBRE

TERRAPRIMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Vichyssoise, truita de patates i fruita

9

Salmó a la papillote amb arròs, làctic

10

Puré de patata, bistec de vedella amb tomata i fruita

11

FESTIU

12

Pa amb tomata, llom a la planxa i fruita

15

Amanida amb fruits secs, truita a la francesa amb pa i tomata i fruita

16

Amanida de tomata, costes de xai a la brasa amb torrada i fruita

17

Rap al forn amb patates i verdures al gust i làctic

18

Espirals amb xampinyons i gambes i fruita

19

Amanida variada, pizza casolana de pernil dolç i formatge i fruita

22

Gaspaxo amb crostones de pa, llonza de porc a la planxa i làctic

23

Pèsols saltejats amb xampinyons, truita de carabassó i fruita

24

Orada al forn amb patata, ceba, pebrot i pastanaga i fruita

25

Pa amb tomata, cuixa de pollastre a la brasa i fruita

26

Arròs saltejat amb verdures, sonsos fregits

29

Amanida de fruits secs, ou ferrats i pa i fruita

30

Cuscús amb verdures, brotxeta de peix a la planxa i làctic



El setembre ens obre les portes d'un nou curs ple d'amistats i aventures. Al menjador també comencem amb energia, amb plats bons, variats i plens de colors que ens ajuden a créixer i a gaudir cada dia. Benvinguts i benvingudes a aquest nou viatge!

SETEMBRE

TERRAPRIMS - S/GLUTEN



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Macarrons sense gluten amb sofregit de ceba, tomata i olives

Croquetes casolanes S/G amb amanida verda ECO

Fruita

9

Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons

Fruita ECO

10

Amanida d'arròs amb tomata, enciam, olives i pastanaga

Lluç al forn a l'aroma de romaní

Fruita

11

FESTIU

12

Llenties Eco a la jardinera

Truita d'espínacs amb amanida verda ECO

Iogurt La Fageda

15

Arròs integral amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives

Lluç enfarinat S/G amb amanida de tomata

Fruita ECO

16

Patata i col amb un rajolí d'oli d'oliva

Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata

Fruita

17

Espaguetis S/G a la bolonyesa

Peix fresc amb acompanyament

Fruita ECO

18

Amanida de mongetes del ganxet amb patata

Truita de carabassó amb amanida verda ECO

Iogurt ECO

19

Ensaladilla russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsols i tonyina)

Pollastre a la planxa amb xips S/G

Fruita

22

Espirals de colors S/G amb enciam, pastanaga i olives

Rabas de calamar S/G amb amanida verda ECO i olives

Iogurt La Fageda

23

Vichissoise amb pipes

Cap de llom al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

24

Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur, olives i tonyina

Arròs a la cassola de la cuinera

Fruita ECO

25

Cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita francesa amb amanida de tomata

Fruita ECO

26

Patata i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva

Daus de pollastre al forn amb samfaina

Fruita

29

Arròs amb salsa de tomata natural

Lluç al forn amb pebrot verd i ceba

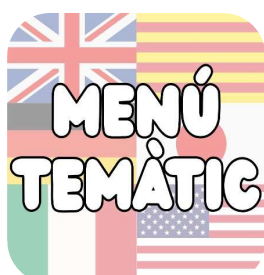
Fruita

30

Patata i mongeta del ganxet

Pollastre arrebossat S/G a la cuina amb tomata amanit

Fruita ECO



Cada mes, a partir d'octubre i fins al mes de maig, us presentarem un menú temàtic basat en la cuina tradicional d'algun país o regió. Esperem que us agradi!

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)