



Capgir Serveis

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)

Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06

e-mail: capgir@hotmail.com

SETEMBRE 2026



MENÚ LLAR D'INFANTS EL CUCUT

Dilluns		Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Macarrons integral amb salsa de formatge Trita de carabassó amb amanida d'enciam, tonyina i olives Fruita ECO i pa	Patates i cigrons ECO bullits Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita i pa integral	Ensalada de patata, pèsol mongeta i pastanaga Peix fresc al forn amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita ECO i pa	Crema de carabassó amb crostonets de pa Arròs a la cassola amb peix Fruita i pa integral
SOPAR		Amanida amb fruits secs Llonza de porc amb patata al forn - fruita	Pa amb tomàquet Trita francesa amb amanida - Fruita	Pollastre a la planxa amb arròs blanc i verdures Fruita	Amanida variada Bikinis Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Purè de patata Aletes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa	Amanida de llacets amb olives, pastanaga i blat de moro Lluç al forn amb ceba Fruita ECO i pa integral	Crema de cigrons amb crostons de pa Vedella guisada amb xampinyons logurt Fageda i pa	Arròs integral a la cassola amb sofregit de verdures Trita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral	DIADA NACIONAL DE CATALUNYA  11 de setembre
SOPAR	Amanida tropical Trita patates Fruita	Escalivada amb torrada Filet de gall d'indi amb amanida - Fruita	Cus cus amb verdures Peix blau planxa amb enciam - fruita	Patata i mongeta cuinxa de pollastre amb enciam i tomàquets - fruita	
	14	15	16	17	18
DINAR	Espaguetis integrals amb salsa de tomata Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Amanida de mongetes del ganxet ECO Cap de llom a la planxa amb salsa de tomata Fruita ECO i pa integral	Ensalada de patata, pèsol mongeta i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita i pa	Arròs saltejat amb xampinyons Amanida de llenties ECO amb tomàquet i olives verdes i negres logurt ECO i pa integral	Patates estofades amb verdures Peix fresc al forn amb patata, ceba i carbassó Fruita ECO i pa
SOPAR	Vichyssoise Oranda al forn amb patata Fruita	Amanida amb fruits secs Sèpia a la planxa amb verdures - Fruita	Amanida verda Pollastre al forn amb ceba i patata - Fruita	Gaspacho Trita de patates i amanida Fruita	Amanida amb fruita seca Pizza casolana Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Minestra de verdures Trita francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO i pa	Bròquil amb patata Amanida de mongetes del ganxet ECO amb tomàquet, olives i pebrots logurt ECO i pa integral	Arròs integral amb salsa de tomata Lluç a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa	Cigrons ECO bullits amb patata Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita ECO i pa integral	Amanida de llacets amb tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives Peix fresc amb salsa de tomata Fruita i pa
SOPAR	Amanida variada Peix blanc a la planxa amb pa integral i tomàquet - Fruita	Amanida amb panses i pa Trita de patates i ceba Macedònia natural	Crema freda de carbassó Bistec de vedella amb amandia - Fruita	Tomàquet i mozzarella Tallarines amb salmó, gambetes i verdures - Fruita	Verdures saltejades Gall dindi a la planxa amb amanida - Fruita
	28	29	30		
DINAR	Ensalada russa Llenties ECO guisades amb verdures Fruita ECO i pa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral	Cigrons ECO amb patates Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita EO i pa integral		
SOPAR	Amanida amb fruits secs Peix blanc al forn patata al forn - fruita	Patata i verdura Brotxeta de gall dindi fruita	Pa amb tomàquet Trita francesa amb amanida - Fruita		

Menú de verdura

Patanaga, porro i patata amb pollastre Fruita/compota	Patata, mongeta i ceba amb vedella Fruita/compota	Patata, mongeta i pastanaga amb lluç Fruita/compota	Patata, ceba i carbassó amb pollastre Fruita/Compota	Patata, porro i mongeta amb lluç Fruita/Compota
--	--	--	---	--

Menú de berenar

Fruita logurt natural	Palets de pa integrals Fruita	Pa amb tomàquet i pernil dolç Fruita	Fruita logurt natural	Pa amb tomàquet i formatge Fruita
--------------------------	----------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------

Tartaletes de formatge i samfaina

Ingredients (8–10 tartaletes)

- 1 làmina de pasta de full
- 1 carbassó petit
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba
- 1 tomàquet gran o 150 g de tomàquet triturat
- 100–150 g de formatge de cabra, feta o mozzarella
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Orenge o farigola
- 1 ou per pintar la pasta (opcional)

Preparació

1. Talla la ceba, el pebrot i el carbassó a dauets petits.
2. Sofregeix la ceba amb oli d'oliva uns 5 minuts. Afegeix-hi el pebrot i cuina 5 minuts més.
3. Incorpora el carbassó i després el tomàquet. Salpebra i deixa-ho coure **15–20 minuts**, fins que la samfaina quedi força seca. Deixa-la refredar una mica.
4. Escalfa el forn a **200 °C**.
5. Talla la pasta de full en 8–10 rectangles o cercles i col·loca'ls en un motlle de magdalenes o sobre una safata. Punxa lleugerament el centre amb una forquilla.
6. Reparteix una cullerada de samfaina sobre cada tartaleta i posa-hi a sobre el formatge.
7. Si vols, pinta les vores amb ou batut.
8. Forneja **15–20 minuts**, fins que la pasta estigui ben daurada i el formatge gratinat.

