

SETEMBRE 2026

MENÚ CENTRAL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

31

DIMARTS

VACANCES

1

DIMECRES

2

DIJOUS

3

VACANCES

DIVENDRES

4

7

VACANCES

8

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
amanida variada
fruita

9

Crema de carbassó
Pollastre al forn
amb salsa de llimona
“enciam, cogombre
i blat de moro”
fruita

10

Mongeta blanca saltejada
amb all i julivert
Salsitxes mixtes
amb pebrot i ceba
fruita de temporada

11

FESTA

14

Espaguetis amb salsa
napolitana
Gall dindi a les fines
herbes
“enciam, pastanaga
i olives”
fruita

15

Arròs tres delícies
Bacallà a la llauna
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

16

Amanida mesclum
amb formatge i pera
Llenties guisades
amb verdures
fruita

17

Mongeta perona, bròquil
amb patata
Daus de vedella
a la jardinera
fruita de temporada

18

Cigrons estofats
amb verdures
Ous amb beixamel
“enciam, mesclum, xerri “
iogurt natural

21

Brou de pollastre
amb pistons i llegum
Anelles toves de
calamar amb salseta
amanida variada
fruita

22

Pèsols amb patata
Pollastre rostit
amb verduretes
fruita

23

Risotto amb bolets
Salmó al forn amb verdures
“enciam, tomàquet,
blat de moro”
fruita

24

Crema de pastanaga
amb rostes
Mandonguilles mixtes
a la jardinera
fruita de temporada

25

Mongeta pinta estofada
amb verdures
Truita amb formatge
"enciam, pastanaga
i olives"
iogurt natural

28

Minestra de verdures
Pollastre fungi
amb xampinyons
“enciam, cogombre
i olives"
fruita

29

Llenties estofades
amb verdures
Truita de carbassó
“enciam, pastanaga
i tomàquet”
fruita

30

Fideus a la cassola
Lluç al forn
amb salsa mediterrània
fruita

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita
francesa i fruita

Arròs bullit, pit de
pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga
bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a
la planxa i fruita

Arròs bullit, lluç
a la planxa i fruita

SETEMBRE 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

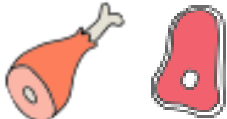
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

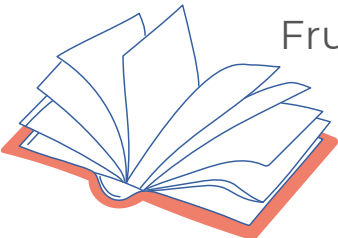
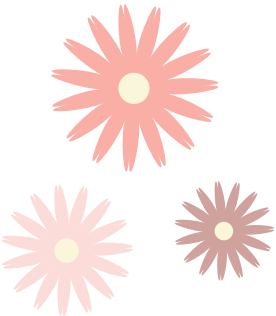
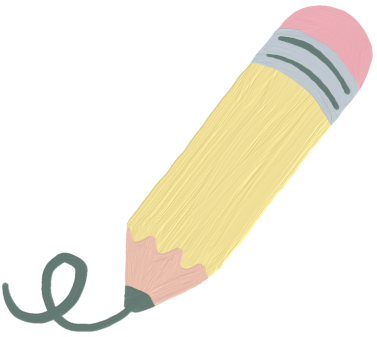
Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2 	3 VACANCES	5 
7 VACANCES	8 Hortalisses Pollastre Fruita	9 Hortalisses Ou Làctic	10 Llegum Hortalisses Fruita	11 FESTA
14 Hortalisses Peix blanc Fruita	15 Hortalisses Pollastre Fruita	16 Hortalisses Ou Làctic	17 Hortalisses Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Llegum Fruita
21 Verdura Gall dindi Fruita	22 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	23 Verdura Ou Fruita	24 Hortalisses Llegum Fruita	25 Farinaci integral Peix blanc Fruita
28 Farinaci integral Llom Fruita 	29 Hortalisses Peix blau petit Làctic	30 Llegum Verdures Fruita 		

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es