

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA (ovolactovegetarià)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, 8, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS* (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA AL VAPOR 2P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 3, 7, 8) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P TOFU SALTEJAT AMB VERDURETES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA vegetariana amb maionesa opcional (3) 2P TOFU GUISAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA

(sense carn)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P LLUÇ ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 4, 10, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P RAP GUISAT (2, 4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA

(sense fruits secs)



DILLUNS

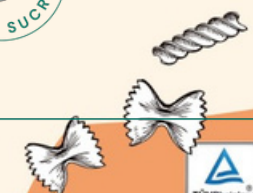
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	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	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DEXAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PO PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PO RAVENETS I PASTANAGA (T9) IOGURT (7)	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
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs (7, 10, 12, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (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)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA (sense gluten)



DILLUNS

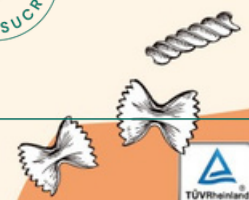
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12, T3) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge pamesà i mantega) (3, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	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
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P CIGRONS ESTOFATSS CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA VERDURETES GU VERDURETES PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA

(sense lactosa)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOM A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO IOGURT sense lactosa	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	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DEXAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	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 PO PASTANAGA (T9) FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB HEREBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT sense lactosa	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
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA FARNCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (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 sense lactosa	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA

(sense ou)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
7	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOM A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE PASTA sense ou (1, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
14	15	16	17	18
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DEXAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	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	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS sense ou AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) GALL DINDI A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) GU PO IOGURT (7)	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
21	22	23	24	25
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P POLLASTRE ALA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA (sense peix)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense tonyina (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	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 PO PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PO RAVENETS I PASTANAGA (T9) IOGURT (7)	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
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12,T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (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)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P POLLASTRE AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	 
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA (sense PLV)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
		1	2	3
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOM A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DE TEMPORADA	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	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	4
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DEXAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	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 PO PASTANAGA (T9) FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	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
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense làctics (10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		





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

2N

PO

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

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 proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.