

Tardor 2026/2027

Menú escolar 3-12 anys **SETEMBRE 2026**



CELIA PUIG, DIETISTA – NUTRICIONISTA

Nº Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat)

SETEMBRE 2026				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Amanida de pasta (amb enciam, tomàquets xerri, blat de moro, pastanaga))	Crema freda de carbassó (carbassó, ceba, patata i formatget	Amanida variada (enciam, tomàquet, espàrrecs, remolatxa, pinya i fruits secs)	
	Nuggets de peix amb guarnició d'amanida variada	Llom a la planxa amb guarnició de tomàquet provençal (al forn amb formatge ratllat)	Paella de peix (amb ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, calamar o sèpia, fumet peix)	
	Fruita del temps	logurt natural artesà	Fruita del temps	
14	15	16	17	18
Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, tonyina, ou dur i oli d'oliva)	Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, pastanaga, olives)	Macarrons a la napolitana (tomàquet sofregit, olives negres i formatge ratllat)	Llenties guisades amb verdures (amb pastanaga, porro, tomàquet i pebrot)	Puré de pastanaga (pastanaga, patata i ceba)
Croquetes de pernil amb guarnició d'enciam i olives	Arròs llarg saltejat amb pebrots, carbassó, ceba i xampinyons	Filet de rosada a la planxa amb guarnició d'enciam i rúcula	Gall d'indi a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb patates i verdures (porro, carbassó i albergínia)
Fruita del temps	logurt natural Artesà	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis al pesto (alfàbrega, avellanes o pinyons i oli) amb formatge ratllat	Puré de verdures amb crostons (pastanaga, mongeta verda, porro, carbassó i patata)	Amanida variada amb formatge fresc i olives	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Sopa d'au amb pasta d'estrelles
Pollastre a la llimona (pollastre tallat a 1/8 i al forn amb tomàquet, ceba, oli i llimones) amb guarnició d'enciam i sèsam torrat	Calamars a la romana amb guarnició de patates fregides i amanida de tomàquet	Cigrons guisats amb pastanaga, porro i tomàquet	Truita de carbassó (carbassó, ceba, patata) amb guarnició d'enciam fulla de roure i pastanaga	Lluç al forn amb tomàquet, pebrot, porro i herbes aromàtiques
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
28	29	30		
Verdura bullida (mongeta verda, patata i pastanaga)	Amanida de llenties (amb enciam, pebrot i olives) amb salsa vinagreta	Crema de carbassó (carbassó, ceba, patata i formatget)		
Fricandó de vedella amb olives (vedella tapa plana, olives verdes, ceba, tomàquet, llorer, brou de verdures)	Bacallà al forn amb verdures de temporada	Truita de patates amb guarnició d'enciam i cogombre		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats per els cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada.

PROPOSTES DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
S E T E M B R E 2 0 2 6	07	08 Sopa amb galets petits Llenguado a la planxa amb enciam	09 Minestra de verdures Trita a la francesa amb pa amb tomàquet	10 Crema de verdures Croquetes de pollastre amb amanida	11 FESTIU
	14 Mongetes seques saltejades amb verdures Pollastre a la planxa	15 Sopa de peix amb fideus Bunyols de bacallà amb amanida	16 Amanida d'arròs Hamburguesa de vedella amb verdures saltejades	17 Bròquil saltejat amb ametlles Lluç al forn amb patates	18 Espaguetis integrals amb tomàquet Ou a la planxa amb encenalls de pernil i guarnició d'amanida
	21 Coliflor amb patata Peix a la planxa amb xampinyons	22 Cigrons saltejats amb pebrot i ceba Pit de gall d'indi a la planxa	23 Amanida variada amb formatge Carbassó al forn farcit de verdures	24 Sopa amb pistons Perca a la planxa amb enciam i tomàquet	25 Amanida de tomàquet Trita de patates amb pa integral
	28 Amanida de cigrons i quinoa amb tomàquet i tonyina	29 Crema de carbassa Pollastre al forn amb patates	30 Sopa de fideus Peix al forn amb verdures		



L'empresa COLORS es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat. Es compromet a servir menús equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals i les recomanacions de seguretat alimentària de cada grup d'edat.

- Donar productes de qualitat, elaborant i cuinant tots els plats de manera casolana i reduir la presència de productes precuinats en la seva programació de menús.
- Oferir productes alimentaris de proximitat i de temporada.
- Utilitzar sempre **oli d'oliva verge** per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de gira-sol alto oleic.
- Utilitzar **sal iodada** de manera moderada (segons les recomanacions de la OMS).
- Incorporar pa integral cada dia, i oferir algun dia al mes pasta integral o arròs integral en la oferta de menú.
- Aigua com a única beguda. Es garanteix la presència d'aigua de consum com a única beguda.

La programació dels menús s'adapta a les necessitats de l'alumnat (malaltia celiaca, intolerància a la lactosa i aspectes culturals i religions). En cas de presentar alguna al·lèrgia a algun aliment en concret, diabetis o altres situacions especials que ho requereixin es realitzarà una valoració individual del cas, i es farà l'adaptació del menú corresponent.

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats per els cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada.