

MENÚ POMPEU FABRA SETEMBRE 2026

	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1r plat	FESTIU ANGLÈS	Macarrons amb tomàquet i formatge	Crema de carbassó amb crostonets de pa	Cigrons amb espinacs bullits	
2n plat		Pollastre al forn amb pastanaga i ceba	Hamburguesa vegetariana a la planxa	Lluç a la llimona al forn	
Guarnició		Amanida verda	Amanida de col	Patata al forn	
Pa		Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	
Postres		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	

	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1r plat	Bròquil verd i patata bullida	Arròs integral amb verdures saltejades	Sopa de verdures	Estofat de mongetes seques amb carn	Espaguetis amb tomàquet i orenga
2n plat	Ous durs amb tonyina	Gall d'indi a la planxa	Llenties ECO saltejades amb panses	Truita francesa	Botifarra a la planxa
Guarnició	Amanida de fruits secs	Ceba saltejada	Amanida de tomàquet	Amanida de tomàquet	Xampinyons saltejats
Pa	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa blanc
Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam	Macedònia	Fruita de temporada

	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1r plat	Crema de porro amb crostonets de pa	Llenties ECO guisades amb verdures	Arròs integral amb xampinyons saltejats	Espirals de pasta integral amb tomàquet i formatge	Ensaladilla amb salsa rosa
2n plat	Filet de verat a la planxa	Truita francesa	Pinxos de pollastre a la planxa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Tintorera al forn amb herbes aromàtiques
Guarnició	Amanida de codony	Amanida verda amb anous	Amanida verda	Tomàquets al forn	Moniato al forn
Pa	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa blanc
Postres	Fruita de temporada	Macedònia	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30
1r plat	Arròs integral amb tomàquet	Mongeta verda i patata bullida	Amanida de pasta tricolor amb panses, tomàquet i pastanaga
2n plat	Hamburguesa de vedella a la planxa	Llom de porc a la planxa	Ous amb tomàquet
Guarnició	Amanida verda	Verdures al forn	Amanida de tronquets
Pa	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Postres	Fruita de temporada	Macedònia	Natilla de xocolata

LA NOSTRA RECEPTE MÀGICA...



Fruita de temporada setembre: síndria, meló, prunes, préssec, albercoc, nectarina, figues, magrana, caqui, xirimoia, kiwi, poma, pera, plàtan, raïm, mandarina, codony

Per amanir s'utilitza Oli d'oliva verge extre

Per cuinar i fregir s'utilitza Oli d'oliva o Oli de girasol alt oleic

NO es donarà fruits secs sencers a infants menors de 6 anys, es substituirà per Amanida verda.

Llistat al·lèrgens: gluten, crustacis, ou, peix, cacauet, soja, proteïna de la llet, lactosa, fruits secs,

MENÚS ADAPTATS:

Es disposen de menús especials per l'alumnat amb diagnòstic mèdic d'al·lèrgies, intoleràncies alimentàries o altres malalties que ho exigeixin, i que mitjançant el corresponent certificat mèdic s'acrediti la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquin la seva salut

Menú per celiaquia: es donarà la pasta i el pa sense gluten

Menú sense lactosa: Es donarà làctic sense lactosa o alternativa sense lactosa

Al·lèrgies a fruites (nectarina, préssec, plàtan, kiwi, meló, pinya): es substituirà la fruita de postres per una apta per l'alumne/a

Al·lèrgies a fruits secs: Es serviràn els menús sense fruits secs

Al·lèrgia a budell d'animal (fuet, salsitxa, botifarra): quan hi hagi un plat amb budell d'animal, es substituirà per alternativa sense budell d'animal.

Es disposen de menús especials per l'alumnat que ho requereix per motius ètics i religiosos.

Menú sense vedella: Quan hi hagi vedella, es substituirà per alternativa sense vedella

Menú sense carn: Quan hi hagi carn, es substituirà per alternativa sense carn

Proposta SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r plat		Gaspatxo	Amanida verda	Amanida de fesolets	
2n plat		Llenties estofades amb patata i verdures	Mandonguilles amb patata	Truita d'all i julivert	
Postres		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r plat	Amanida de llenties	Mongeta verda amb patata al vapor	Crema de carbassó i ceba	Carbassa al forn amb bolets i ceba	Pèsols escaldats amb ceba, tomàquet i ou dur
2n plat	Lasanya de carn	Sardines a la planxa	Truita de patata	Salmó a la planxa amb puré de patata	
Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r plat	Cigrons amb espinacs i ou dur	Bròquil amb patata	Arròs amb bolets	Coliflor amb formatge	Amanida de cuscús
2n plat		Hamburguesa de gall d'indi	Bacallà a la planxa amb samfaina	Conill rostit amb ceba	Truita de xampinyons
Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r plat	Amanida de cigrons amb ou dur	Vichyssoise	Amanida de fesolets		
2n plat		Llobarro al forn amb ceba i tomàquet	Sípia amb all i julivert		
Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

Menú revisat per Dietista - Nutricionista Aida Vázquez (CAT001409)