



SETEMBRE 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

BASAL

DILLUNS



7

DIMARTS

8

Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet
Varetes de verdures al forn
Amanida variada

Fruita del temps

DIMECRES

9

Amanida d'arròs eco
(Arròs, blat de moro, olives, tonyina)
Truita francesa
Amanida variada

Fruita del temps

DIJOUS

10

Mongeta verda amb patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada

logurt natural

DIVENDRES

11



Amanida de pasta eco
(blat de moro, pinya, ou dur, olives)
Seitons arrebossat
Amanida variada

Fruita del temps

14

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

15

Empedrat de cigrons
(cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada

Fruita del temps

16

Espirals eco amb salsa pesto
Mandonguilles mixtes a la jardinera (pèsols i pastanaga)

Fruita del temps

17

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada

logurt natural

18

Crema de verdures amb crostons
(carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Fideuà de peix amb calamar

Fruita del temps

21

Mongeta blanca bullida amb patates i oli d'oliva
Carn de pinxo adobat a la planxa
Amanida variada

Fruita del temps

22

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Salmó al forn
Amanida variada

Fruita del temps

23

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

24

Verdura tricolor
(mongeta verda, patata i pastanaga)
Macarrons integrals eco amb bolognesa de lletnies

Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb salsa de tomàquet i formatge
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata
(Patata, blat de moro, olives pastanaga ratllada)
Hamburguesa de col-i-flor
Amanida variada

Fruita del temps

29

Lletnies eco estofades a la jardinera
(pebrot, pèsols, pastanaga)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

BENVINGUTS