



# MENÚ

## SETEMBRE 2025

# DIETA:

## BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

#### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Gelat

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
**Llenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **llenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** a la pizza  
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga  
Salsitxa de gall d'indi  
**Seques** amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** a la carbonara  
(beguda vegetal, bacó)  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Seitons arrebossats  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
**Truita** de formatge  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Llibrets de gall dindi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





# MENÚ

## SETEMBRE 2025

# DIETA:

## NO CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

## DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Gelat

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
**Llenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Bacallà al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **llenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** a la pizza  
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga  
Rap al al forn  
**Seques** amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Seitons arrebossats  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Varetes de verdures al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
**Truita** de formatge  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Bunyols de bacallà al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

8

FESTIU

DIMARTS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana al forn Amanida variada Gelat

DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional) Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps

DIJOUS

11

FESTIU

DIVENDRES

12

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre halal al forn amb ceba i poma Fruita ECO

15

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Varettes de verdures al forn Rodanxa de carabassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita ECO

16

Crema de carabassa i pastanaga Salsitxa de gall d'indi halal seques amb all i julivert Fruita del temps

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita ECO

18

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet lluç al forn amb all i julivert Amanida variada logurt natural

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps

22

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Seitons arrebossats Amanida variada logurt natural

23

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Salsitxa de gall d'indi halal Amanida variada Fruita ECO

24

Amanida de cus cus (tomàquet, olives i cogombre) Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Fruita del temps

25

Mongeta tendra i patata bullida Aletes de pollastre halal al forn a la barbacoa Amanida variada Fruita ECO

26

Humus amb crostons Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps

29

Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de formatge Amanida variada Fruita ECO

30

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Bunyols de bacallà al forn Edamame al forn Fruita del temps

Benvinguts





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

8

FESTIU

DIMARTS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons S/G amb sofregit de tomàquet  
Filet de lluç al forn  
Amanida variada  
Gelats SG

DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties S/G estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

DIJOUS

11

FESTIU

DIVENDRES

12

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn amb ceba i poma  
Fruita ECO

15

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de carabassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
Fruita ECO

16

Crema de carabassa i pastanaga  
Salsitxa de gall d'indi S/G  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita ECO

18

Espaguetis S/G a la carbonara (beguda vegetal, bacó)  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Rap al forn  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra S/G amb xips  
Amanida variada  
Fruita ECO

24

Amanida de pasta s/g (tomàquet, olives i cogombre)  
Cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

Mongeta tendra i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
Fruita ECO

26

Humus amb pastanaga  
Fideus S/G a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Arròs integral amb sofregit de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida variada  
Fruita ECO

30

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)  
Daus de gall d'indi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

Benvinguts





Consell Comarcal de la Selva

# MENÚ

## SETEMBRE 2025

### DIETA:

### OVOLACTEOVEGETARIANA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

8

### FESTIU

#### DIMARTS

9

### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb amb sofregit de tomàquet  
Varetes de verdures al forn  
Amanida variada  
Gelat

#### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)  
**Lenties** estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

#### DIJOUS

11

### FESTIU

#### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies (**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Truita francesa amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **lenties** (tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carbassó** a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carbassa** i pastanaga  
**Mongeta blanca** amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs** (tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** amb salsa de tomàquet  
Lenties a l'allet  
Amanida variada  
logurt natural

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Lenties a l'allet  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de **mongeta blanca** (tomàquet, pebrot i olives)  
Patates al forn  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus** (tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Varetes de verdures al forn  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, **carbassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb amb sofregit de tomàquet  
**Truita** de formatge  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons** (tomàquet, olives, blat de moro)  
Hamburguesa de coliflor  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





# MENÚ

## SETEMBRE 2025

# DIETA:

## VEGÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

## DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Gelat

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet,  
i cogombre  
**Lenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **lenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** al forn  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga  
**Mongeta blanca** amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pèsols saltats a l'allet  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** amb salsa de tomàquet  
Lenties a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Patata al forn amb xampinyons  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Lenties a l'allet  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Patates al forn  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Varetes de verdures al forn  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Lenties a l'allet  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Patata al caliu  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





Consell Comarcal de la Selva

## MENÚ

### SETEMBRE 2025

## DIETA:

### SENSE OU

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons s/ou** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Filet de lluç al forn  
Amanida variada  
Gelats s/ou

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i cogombre  
**Llenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **llenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** a la pizza  
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga  
Salsitxa de gall d'indi  
**Seques** amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis s/ou** a la carbonara  
(beguda vegetal, bacó)  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Rap al forn  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus s/ou**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb pastanaga  
**Fideus** s/ou a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Lluç al forn  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Daus de gall d'indi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

11

12

FESTIU

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons integrals s/fs amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana al forn Amanida variada Gelat s/fruits secs

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i cogombre Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps

FESTIU

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita ECO

15

16

17

18

19

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Varettes de verdures al forn Rodanxa de carabassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita ECO

Crema de carabassa i pastanaga Salsitxa de gall d'indi seques amb all i julivert Fruita del temps

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita ECO

Espaguetis integrals s/fs a la carbonara (beguda vegetal, bacó) lluç al forn amb all i julivert Amanida variada logurt natural

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps

22

23

24

25

26

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rap al forn Amanida variada logurt natural

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Botifarra amb xips Amanida variada Fruita ECO

Amanida de cus cus (tomàquet, olives i cogombre) Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Fruita del temps

Mongeta tendra i patata bullida Aletes de pollastre al forn a la barbacoa Amanida variada Fruita ECO

Humus amb crostons Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps

29

30

Arròs integral s/fs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge Amanida variada Fruita ECO

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Daus de gall d'indi al forn Edamame al forn Fruita del temps

Benvinguts





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

8

FESTIU

DIMARTS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet  
Varetes de verdures al forn  
Amanida variada  
Gelat

DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Lenties estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

DIJOUS

11

FESTIU

DIVENDRES

12

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn amb ceba i poma  
Fruita ECO

15

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
Fruita ECO

16

Crema de carbassa i pastanaga  
Salsitxa de gall d'indi  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita ECO

18

Espaguetis integrals a la carbonara (beguda vegetal, bacó)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

23

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
Fruita ECO

24

Amanida de cus cus (tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

Mongeta tendra i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
Fruita ECO

26

Humus amb crostons  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Arròs integral amb sofregit de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida variada  
Fruita ECO

30

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)  
Llibres de gall dindi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

Benvinguts





Consell Comarcal de la Selva

# MENÚ

## SETEMBRE 2025

# DIETA:

## SENSE LACTOSA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

#### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Gelats de gel

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, olives  
i cogombre  
**Llenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **llenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** al forn  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga s/llet  
Salsitxa de gall d'indi  
**Seques** amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** a la carbonara  
(beguda vegetal, bacó)  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Rap al forn  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
**Truita** a la francesa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Daus de gall d'indi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





Consell Comarcal de la Selva

## MENÚ

### SETEMBRE 2025

## DIETA:

### PLV SI VEDELLA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Gelats de gel

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, olives  
i cogombre  
**Llenties** estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies  
(**pèsols**, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de **llenties**  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Varetes de verdures al forn  
Rodanxa de **carabassó** al forn  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carabassa** i pastanaga  
Salsitxa de gall d'indi  
**Seques** amb all i julivert  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** a la carbonara  
(beguda vegetal, bacó)  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

**Cigrons** amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Rap al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Empedrat de **mongeta blanca**  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Humus** amb crostons  
**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carabassó**, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
**Truita** a la francesa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de **cigrons**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Daus de gall d'indi al forn  
Edamame al forn  
Fruita del temps

# Benvinguts





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

8

FESTIU

DIMARTS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana al forn Amanida variada Gelat de gel

DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, olives i cogombre Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps

DIJOUS

11

FESTIU

DIVENDRES

12

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita ECO

15

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Varettes de verdures al forn Rodanxa de carabassó al forn Fruita ECO

16

Crema de carabassa i pastanaga Salsitxa de gall d'indi seques amb all i julivert Fruita del temps

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita ECO

18

Espaguetis integrals a la carbonara (beguda vegetal, bacó) lluç al forn amb all i julivert Amanida variada Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps

22

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rap al forn Amanida variada Fruita del temps

23

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Botifarra amb xips Amanida variada Fruita ECO

24

Amanida de cus cus (tomàquet, olives i cogombre) Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Fruita del temps

25

Mongeta tendra i patata bullida Aletes de pollastre al forn a la barbacoa Amanida variada Fruita ECO

26

Humus amb crostons Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps

29

Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita a la francesa Amanida variada Fruita ECO

30

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Daus de gall d'indi al forn Edamame al forn Fruita del temps

Benvinguts





Consell Comarcal de la Selva

## MENÚ

### SETEMBRE 2025

## DIETA:

### SENSE LLEGUM

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

8

## FESTIU

### DIMARTS

9

### DINAR DE BENVINGUDA

**Macarrons integrals** amb  
amb sofregit de tomàquet  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Gelats de gel

### DIMECRES

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i cogombre  
Daus de gall d'indi al forn  
Fruita del temps

### DIJOUS

11

## FESTIU

### DIVENDRES

12

**Arròs** tres delícies s/pèsols  
(ceba, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
**Fruita ECO**

15

Amanida de d'arròs  
(tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Truita francesa  
Rodanxa de **carbassó** a la pizza  
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)  
**Fruita ECO**

16

Crema de **carbassa** i pastanaga  
Gall d'indi al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida d'**arròs**  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

18

**Espaguetis integrals** amb salsa de tomàquet  
lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

19

Arròs amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Arròs** amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Rap al forn  
Amanida variada  
logurt natural

23

Amanida de pasta  
(tomàquet, pebrot i olives)  
Botifarra amb xips  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

24

Amanida de **cus cus**  
(tomàquet, olives i cogombre)  
Fajites de pollastre i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Fruita del temps

25

**Mongeta tendra** i patata bullida  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

26

**Fideus** a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, **carbassó**, pastanaga)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

**Arròs integral** amb  
amb sofregit de tomàquet  
**Truita** de formatge  
Amanida variada  
**Fruita ECO**

30

Amanida de pasta  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Daus de gall d'indi al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

# Benvinguts

