



DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa Espaguetis amb bolonyesa Fruita de temporada / Pa Energia: 500.3 Kcal		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols Peix fresc de temporada al forn amb amanida Fruita de temporada / Pa Energia: 606.41 Kcal		Cigrons ecològics saltats amb sofregit Trita de patates amb cogombre amanit i olives Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 603.18 Kcal		Amanida de pasta Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 577.13 Kcal	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 575.84 Kcal		Llenties saltades amb verdures Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 607.09Kcal		Amanida de llaços de colors Peix fresc de temporada al forn amb amanida Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 710.45 Kcal		Crema freda de verdures de temporada Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 661.82 Kcal		Amanida d'estiu Cigrons estofats amb ou dur Fruita de temporada / Pa Energia: 569.29 Kcal	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet Fruita de temporada / Pa Energia: 508.14 Kcal		Macarrons integrals a la carbonara Peix fresc de temporada al forn amb amanida Fruita de temporada / Pa Energia: 597.81 Kcal		Arròs saltat amb bolets Pollastre al forn amb xips de carbassó Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 764.45 Kcal		Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all) Trita paisana amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 493.1 Kcal		Amanida de llenties Llom al forn amb pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 601.02 Kcal	

Es poden consultar els al·lèrgens amb el personal.

### Comencem un nou any escolar!

Per mantenir les piles carregades, la temporada ens acompanya amb aliments rics en vitamines com el carbassó (vitamina C i provitamina A) i la carbassa (provitamina A).



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.





DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de pasta <b>(s/lactis)</b>	Amanida de lleties <b>s/lactis</b>	Arròs ecològic <b>amb verdures</b>
<b>Magra d'au a la planxa</b> amb cogombre amanit	Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba	Truita <b>a la francesa</b> amb amanida
Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita ecològica de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Crema de carbassa <b>(s/lactis)</b>	Arròs al forn amb pastanaga i pèsols	Cigrons ecològics <b>bullits amb verdures</b>	Amanida de pasta <b>(s/lactis)</b>
	Espaguetis amb bolonyesa <b>s/formatge</b>	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	<b>Truita a la francesa</b> amb cogombre amanit i olives	Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors
	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Iogurt <b>desnatat</b> natural / Pa <b>integral</b>	Fruita ecològica de temporada / Pa <b>integral</b>

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet	Lleties saltades amb verdures	Amanida de llaços de colors <b>(s/lactis)</b>	Crema freda de verdures de temporada <b>s/lactis</b>	Amanida d'estiu <b>s/lactis</b>
Truita de carbassó <b>al vapor s/patata</b> amb enciam i cogombre	Pollastre <b>s/pell</b> a l'allet amb pastanaga ratllada i olives	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	<b>Llom a la planxa</b> amb enciam i tomàquet	Cigrons estofats <b>s/ou dur</b>
Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Iogurt <b>desnatat</b> natural / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta tendra ecològica amb patates	Macarrons integrals <b>amb tomàquet (s/formatge)</b>	Arròs saltat amb bolets	Trinxat de la Cerdanya	Amanida de lleties <b>s/lactis</b>
<b>Magra d'au</b> al forn amb pastanaga	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Pollastre <b>s/pell</b> amb carbassó <b>a la planxa</b>	Truita paisana <b>al vapor s/patata</b> amb tomàquet amanit	Llom al forn amb pastanaga
Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>	Fruita ecològica de temporada / Pa <b>integral</b>	Iogurt <b>desnatat</b> natural / Pa <b>integral</b>	Fruita de temporada / Pa <b>integral</b>



- FRUITA DE TEMPORADA. PA INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

## Menú Setembre 2023

DIABÈTIC 8R CH: 7R CH + 1R FRUITA (BI-ES)



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8					
Amanida de pasta ( <b>150g pasta - 3R CH</b> )		Amanida de llenties ( <b>150g llegum - 3R CH</b> )		Arròs ecològic a la milanesa ( <b>190g arròs - 5R CH</b> )					
Croquetes d'espínacs ( <b>4u - 2R CH</b> ) amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba i <b>patata (100g - 2R CH)</b>		Truitada de formatge amb amanida					
Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita ecològica de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )					
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa ( <b>100g carbassa i 75g patata - 2R HC</b> )		Arròs ( <b>190g arròs - 5R CH</b> ) al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics ( <b>200g - 4R CH</b> ) saltats amb sofregit		Amanida de pasta ( <b>200g pasta - 4R HC</b> )	
		Espaguetis ( <b>200g pasta - 4R HC</b> ) a la bolonyesa		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Truitada de patata ( <b>45g patata fregida 1,5R HC</b> ) amb cogombre amanit i olives		Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors i <b>arròs pilaf (38g - 1R CH)</b>	
		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>20g - 1R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Iogurt natural La Fageda ( <b>0,5R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita ecològica de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet ( <b>190g arròs - 5R HC</b> )		Llenties ( <b>250g - 5R HC</b> ) saltades amb verdures		Amanida de llaços de colors ( <b>175g pasta - 3,5R HC</b> )		Crema freda de verdures de temporada ( <b>100g pèsols i 50g patata - 2R HC</b> )		Amanida d'estiu ( <b>150g patata - 3R HC</b> )	
Truitada de carbassó i <b>patata (30g patata fregida - 1R CH)</b> amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida i <b>arròs pilaf (76g - 2R CH)</b>		Mandonguilles de vedella amb samfaina i <b>patata (150g - 3R CH)</b>		Cigrons ( <b>100g - 2R CH</b> ) estofats amb ou dur	
Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>20g - 1R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Iogurt natural La Fageda ( <b>0,5R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita ecològica de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates ( <b>150g patata - 3R CH</b> )		Macarrons integrals ( <b>150g - 3R HC</b> ) a la carbonara		Arròs ( <b>190g arròs - 5R CH</b> ) saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya ( <b>200g patata - 4R CH</b> )		Amanida de llenties ( <b>150g llegum - 3R CH</b> )	
Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet i <b>arròs pilaf (76g - 2R CH)</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida i <b>patata al caliu (100g - 2R CH)</b>		Pollastre al forn amb xips de carbassó		Truitada paisana ( <b>45g patata fregida - 1,5R HC</b> ) amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga i <b>arròs pilaf (76g - 2R CH)</b>	
Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita ecològica de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Iogurt natural La Fageda ( <b>0,5R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )		Fruita de temporada ( <b>1R CH</b> ) / Pa ( <b>40g - 2R CH</b> )	



• FRUITA DE TEMPORADA. PA BLANC I INTEGRAL. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

• L'INFANT POT DEMANAR VARIACIONS DELS GRAMATGES JA QUE S'HO REGULA ELL MATEIX.



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
Amanida de pasta		Amanida de lleties <b>s/fruits secs</b>		Arròs ecològic a la milanesa	
<b>Magra d'au arrebossada s/fruits secs</b> amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba		Truita de formatge amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada	

DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics saltats amb sofregit		Amanida de pasta	
		Espaguetis amb bolonyesa <b>(s/fruits secs)</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Truita de patates amb cogombre amanit i olives		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita ecològica de temporada	

DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet		Lleties saltades amb verdures		Amanida de llaços de colors		Crema freda de verdures de temporada		Amanida d'estiu <b>(s/fruits secs)</b>	
Truita de carbassó amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Mandonguilles de vedella amb samfaina		Cigrons estofats amb ou dur	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada	

DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates		Macarrons integrals a la carbonara <b>s/bacó</b>		Arròs saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)		Amanida de lleties <b>s/fruits secs</b>	
Salsitxes d'au <b>(s/fruits secs)</b> amb enciam i tomàquet		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Pollastre al forn amb xips de carbassó <b>(s/fruits secs)</b>		Truita paisana amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita de temporada	



• FRUITA DE TEMPORADA. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

• ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8					
Amanida de <b>pasta s/gluten ni lactis</b> <b>Magra d'au arrebossada s/lactis ni gluten</b> amb cogombre amanit Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>patates s/lactis</b> reix iresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb juliana de pastanaga i ceba Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs ecològic a la milanesa <b>s/formatge</b> Truita <b>a la francesa</b> amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>					
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa ( <b>s/lactis</b> ) <b>Pasta s/gluten</b> amb bolonyesa <b>s/gluten ni formatge</b> Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Cigrons ecològics saltats amb sofregit Truita de patata amb cogombre amanit i olives Iogurt <b>de soja</b> / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>pasta s/gluten ni lactis</b> <b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		<b>Verdura de temporada amb patata</b> Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>pasta s/gluten ni lactis</b> Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Iogurt <b>de soja</b> / Pa <b>s/gluten</b>		Crema freda de verdures de temporada <b>s/lactis</b> Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida d'estiu ( <b>s/lactis ni gluten</b> ) Cigrons estofats amb ou dur Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates Salsitxes d'au ( <b>s/gluten ni lactis</b> ) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		<b>Pasta s/gluten amb tomàquet (s/formatge)</b> Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs saltat amb bolets Pollastre al forn amb xips de carbassó ( <b>s/gluten</b> ) Fruita ecològica de temporada / Pa		Trinxat de la Cerdanya Truita paisana amb tomàquet amanit Iogurt <b>de soja</b> / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>patates s/lactis</b> Llom al forn amb pastanaga Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	



- FRUITA DE TEMPORADA / PA SENSE GLUTEN. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.





DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
Amanida de <b>pasta s/gluten</b> <b>Magra d'au arrebossada s/gluten</b> amb cogombre amanit Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>patates</b> reix i resc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb juliana de pastanaga i ceba Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs ecològic a la milanesa Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 11		DIMECRES 13		DIJOUS 14	
FESTIU		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Cigrons ecològics saltats amb sofregit Truita de patata amb cogombre amanit i olives Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 18		DIMECRES 20		DIJOUS 21	
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>pasta s/gluten</b> Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>		Crema freda de verdures de temporada Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 25		DIMECRES 27		DIJOUS 28	
Mongeta tendra ecològica amb patates Salsitxes d'au ( <b>s/gluten</b> ) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs saltat amb bolets Pollastre al forn amb xips de carbassó ( <b>s/gluten</b> ) Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Trinxat de la Cerdanya Truita paisana amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 11		DIMECRES 13		DIJOUS 14	
FESTIU		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Cigrons ecològics saltats amb sofregit Truita de patata amb cogombre amanit i olives Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 18		DIMECRES 20		DIJOUS 21	
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Amanida de <b>pasta s/gluten</b> Peix fresc de temporada al forn <b>s/enfarinar</b> amb amanida Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>		Crema freda de verdures de temporada Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>	
DILLUNS 25		DIMECRES 27		DIJOUS 28	
Mongeta tendra ecològica amb patates Salsitxes d'au ( <b>s/gluten</b> ) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Arròs saltat amb bolets Pollastre al forn amb xips de carbassó ( <b>s/gluten</b> ) Fruita ecològica de temporada / Pa <b>s/gluten</b>		Trinxat de la Cerdanya Truita paisana amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda / Pa <b>s/gluten</b>	



- FRUITA DE TEMPORADA / PA SENSE GLUTEN. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.



DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de pasta	Amanida de lleties	Arròs ecològic a la milanesa
Croquetes d'espínacs amb cogombre amanit	Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba	Truita de formatge amb amanida
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Crema de carbassa	Arròs al forn amb pastanaga i pèsols	Cigrons ecològics saltats amb sofregit	Amanida de pasta
	Espaguetis a la bolonyesa	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Truita de patates amb cogombre amanit i olives	Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors
	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet	Lleties saltades amb verdures	Amanida de llaços de colors	Crema freda de verdures de temporada	Amanida d'estiu
Truita de carbassó amb enciam i cogombre	Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Cigrons estofats amb ou dur
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta tendra ecològica amb patates	Macarrons integrals a la carbonara	Arròs saltat amb bolets	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)	Amanida de lleties
Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Pollastre al forn amb xips de carbassó	Truita paisana amb tomàquet amanit	Llom al forn amb pastanaga
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa



- FRUITA DE TEMPORADA (NO KIWI). PA BLANC I INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8					
Amanida de pasta <b>(s/lactis)</b>		Amanida de lleties <b>s/lactis</b>		Arròs ecològic a la milanesa <b>(s/formatge)</b>					
<b>Magra d'au arrebossada s/lactis</b> amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba		Truita <b>a la francesa</b> amb amanida					
Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada					
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa <b>(s/lactis)</b>		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics saltats amb sofregit		Amanida de pasta <b>(s/lactis)</b>	
		Espaguetis amb bolonyesa <b>s/formatge</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Truita de patata amb cogombre amanit i olives		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		<b>Iogurt de soja</b>		Fruita ecològica de temporada	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet		Lleties saltades amb verdures		Amanida de llaços de colors <b>(s/lactis)</b>		Crema freda de verdures de temporada <b>s/lactis</b>		Amanida d'estiu <b>(s/lactis)</b>	
Truita de carbassó amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Mandonguilles de vedella amb samfaina		Cigrons estofats amb ou dur	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		<b>Iogurt de soja</b>		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates		Macarrons <b>amb tomàquet (s/formatge)</b>		Arròs saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)		Amanida de lleties <b>s/lactis</b>	
Salsitxes d'au <b>(s/lactis)</b> amb enciam i tomàquet		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Pollastre al forn amb xips de carbassó		Truita paisana amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		<b>Iogurt de soja</b>		Fruita de temporada	



• FRUITA DE TEMPORADA. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

• ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.



## Menú Setembre 2023

SENSE LLEGUM, FRUITS SECS, MARISC, CEFALÒPODES (CALAMARS, SÍPIA, POP), VERDURES I FRUITA PERMESA



DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Crema de <b>verdures permeses s/pèsols ni llegums</b> Espaguetis a la <b>bolonyesa s/soja, llegums ni fruits secs</b> Fruita <b>permesa</b>	Arròs al forn amb pastanaga <b>s/pèsols ni llegum</b> Peix fresc al forn ( <b>s/marisc, sípia, calamars ni pop</b> ) amb amanida <b>s/enciam</b> Fruita <b>permesa</b>	<b>Verdura permesa de temporada s/pèsols ni llegum</b> Truita de patates amb cogombre amanit i olives Iogurt natural La Fageda	Amanida de pasta ( <b>s/enciam, peix ni marisc</b> ) <b>Magra d'au a la planxa amb tomàquet i cogombre s/enciam</b> Fruita ecològica <b>permesa</b>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet Truita <b>a la francesa</b> amb cogombre <b>s/enciam</b> Fruita <b>permesa</b>	<b>Verdura permesa de temporada amb patata</b> Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives Fruita <b>permesa</b>	Amanida de llaços de colors <b>s/peix, marisc, llegum ni enciam</b> Peix fresc al forn ( <b>s/marisc, sípia, calamars ni pop</b> ) amb amanida <b>s/enciam</b> Iogurt natural La Fageda	Crema freda de verdures <b>permeses</b> de temporada <b>s/pèsols ni llegums</b> <b>Llom a la planxa</b> amb tomàquet <b>s/enciam</b> Fruita ecològica <b>permesa</b>	Amanida d'estiu ( <b>s/enciam, peix, marisc, fruits secs ni llegum</b> ) <b>Truita a la francesa amb verdures permeses</b> Fruita <b>permesa</b>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<b>Verdura permesa</b> ecològica amb patates <b>Magra d'au a la planxa</b> amb tomàquet <b>s/enciam</b> Fruita <b>permesa</b>	Macarrons integrals a la carbonara <b>s/bacó</b> Peix fresc al forn ( <b>s/marisc, sípia, calamars ni pop</b> ) amb amanida <b>s/enciam</b> Fruita <b>permesa</b>	Arròs saltat amb bolets Pollastre al forn amb xips de <b>patata (s/fruits secs)</b> Fruita ecològica <b>permesa</b>	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all) Truita <b>a la francesa</b> amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda	Amanida de <b>patata s/enciam, peix, marisc ni fruits secs</b> Llom al forn amb pastanaga Fruita <b>permesa</b>



- FRUITA DE TEMPORADA PERMESA (SENSE MELÓ, PINYA, PAPAIA, PRÉSSEC, PLÀTAN, CIRERES). TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
Amanida de pasta		Amanida de llenties <b>s/fruits secs</b>		Arròs ecològic a la milanesa	
<b>Magra d'au arrebossada s/fruits secs</b> amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba		Truita de formatge amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada	

DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics saltats amb sofregit		Amanida de pasta	
		Espaguetis amb bolonyesa <b>(s/fruits secs)</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Truita de patates amb cogombre amanit i olives		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita ecològica de temporada	

DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet		Llenties saltades amb verdures		Amanida de llaços de colors		Crema freda de verdures de temporada		Amanida d'estiu <b>(s/fruits secs)</b>	
Truita de carbassó amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Mandonguilles de vedella amb samfaina		Cigrons estofats amb ou dur	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita ecològica de temporada		Fruita de temporada	

DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates		Macarrons integrals a la carbonara <b>s/bacó</b>		Arròs saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)		Amanida de llenties <b>s/fruits secs</b>	
Salsitxes d'au <b>(s/fruits secs)</b> amb enciam i tomàquet		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Pollastre al forn amb xips de carbassó <b>(s/fruits secs)</b>		Truita paisana amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita ecològica de temporada		Iogurt natural La Fageda		Fruita de temporada	



- FRUITA DE TEMPORADA. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.

## Menú Setembre 2023

SENSE OU, CACAUETS, FRUITS SECS, LTP I FRUITA PELADA (SO-BU)



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8					
Amanida de <b>pasta s/ou</b>		Amanida de lleties <b>s/fruits secs ni ou</b>		Arròs ecològic a la milanesa ( <b>s/formatge</b> )					
<b>Magra d'au arrebossada s/ou ni fruits secs</b> amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb amanida					
Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>					
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics saltats amb sofregit		Amanida de <b>pasta s/ou</b>	
		<b>Pasta s/ou</b> amb bolonyesa <b>s/formatge ni fruits secs</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		<b>Pollastre a la planxa</b> amb cogombre amanit i olives		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors	
		Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>		Iogurt natural La Fageda		Fruita <b>permesa pelada</b>	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet		Lleties saltades amb verdures		Amanida de <b>pasta s/ou</b>		Crema freda de verdures de temporada		Amanida d'estiu ( <b>s/fruits secs, ou ni formatge</b> )	
<b>Peix fresc de temporada a la planxa</b> amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Mandonguilles de vedella amb samfaina		Cigrons estofats <b>s/ou</b>	
Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>		Iogurt natural La Fageda		Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates		<b>Pasta s/ou</b> a la carbonara <b>s/bacó ni formatge</b>		Arròs saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya		Amanida de lleties <b>s/fruits secs ni ou</b>	
Salsitxes d'au ( <b>s/ou ni fruits secs</b> ) amb enciam i tomàquet		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Pollastre al forn amb xips de carbassó ( <b>s/fruits secs ni ou</b> )		<b>Peix fresc de temporada a la planxa</b> amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga	
Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>		Fruita <b>permesa pelada</b>		Iogurt natural La Fageda		Fruita <b>permesa pelada</b>	



- FRUITA PERMESA PELADA (EVITAR: EL PRÉSEC, PINYA, KIWI I PARAGUAIÀ) / TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.



DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8					
Amanida de <b>pasta s/ou</b>		Amanida de llenties <b>s/ou</b>		Arròs ecològic a la milanesa ( <b>s/formatge</b> )					
<b>Magra d'au arrebossada s/ou</b> amb cogombre amanit		Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb amanida					
Fruita <b>permesa</b> / Pa		Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa					
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
FESTIU		Crema de carbassa		Arròs al forn amb pastanaga i pèsols		Cigrons ecològics saltats amb sofregit		Amanida de <b>pasta s/ou</b>	
		<b>Pasta s/ou</b> amb bolonyesa <b>s/formatge</b>		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		<b>Pollastre a la planxa</b> amb cogombre amanit i olives		<b>Magra d'au a la planxa</b> amb enciam tres colors	
		Fruita <b>permesa</b> / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa		Iogurt natural La Fageda / Pa		Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Arròs amb tomàquet		Llenties saltades amb verdures		Amanida de <b>pasta s/ou</b>		Crema freda de verdures de temporada		Amanida d'estiu ( <b>s/ou ni formatge</b> )	
<b>Peix fresc de temporada a la planxa</b> amb enciam i cogombre		Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Mandonguilles de vedella amb samfaina		Cigrons estofats <b>s/ou</b>	
Fruita <b>permesa</b> / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa		Iogurt natural La Fageda / Pa		Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Mongeta tendra ecològica amb patates		<b>Pasta s/ou</b> a la carbonara ( <b>s/formatge</b> )		Arròs saltat amb bolets		Trinxat de la Cerdanya		Amanida de llenties <b>s/ou</b>	
Salsitxes d'au ( <b>s/ou</b> ) amb enciam i tomàquet		Peix fresc de temporada al forn amb amanida		Pollastre al forn amb xips de carbassó ( <b>s/ou</b> )		<b>Peix fresc de temporada a la planxa</b> amb tomàquet amanit		Llom al forn amb pastanaga	
Fruita <b>permesa</b> / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa		Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa		Iogurt natural La Fageda / Pa		Fruita <b>permesa</b> / Pa	



- FRUITA DE TEMPORADA (NO PRÉSSEC NI KIWI) / PA BLANC I INTEGRAL. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS, ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.

## Menú Setembre 2023

SENSE PINYA



DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de pasta	Amanida de lleties	Arròs ecològic a la milanesa
Croquetes d'espínacs amb cogombre amanit	Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba	Truita de formatge amb amanida
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Crema de carbassa	Arròs al forn amb pastanaga i pèsols	Cigrons ecològics saltats amb sofregit	Amanida de pasta
	Espaguetis a la bolonyesa	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Truita de patates amb cogombre amanit i olives	Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors
	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet	Lleties saltades amb verdures	Amanida de llaços de colors	Crema freda de verdures de temporada	Amanida d'estiu
Truita de carbassó amb enciam i cogombre	Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Cigrons estofats amb ou dur
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta tendra ecològica amb patates	Macarrons integrals a la carbonara	Arròs saltat amb bolets	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)	Amanida de lleties
Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Pollastre al forn amb xips de carbassó	Truita paisana amb tomàquet amanit	Llom al forn amb pastanaga
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa



- FRUITA DE TEMPORADA (NO PINYA). PA BLANC I INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.



DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de pasta	Amanida de lleties	Arròs ecològic a la milanesa
Croquetes d'espínacs amb cogombre amanit	Peix fresc de temporada al forn amb juliana de pastanaga i ceba	Truita de formatge amb amanida
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Crema de carbassa	Arròs al forn amb pastanaga i pèsols	Cigrons ecològics saltats amb sofregit	Amanida de pasta
	Espaguetis a la bolonyesa	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Truita de patates amb cogombre amanit i olives	Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors
	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet	Lleties saltades amb verdures	Amanida de llaços de colors	Crema freda de verdures de temporada	Amanida d'estiu
Truita de carbassó amb enciam i cogombre	Pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada i olives	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Cigrons estofats amb ou dur
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta tendra ecològica amb patates	Macarrons integrals a la carbonara	Arròs saltat amb bolets	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)	Amanida de lleties
Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet	Peix fresc de temporada al forn amb amanida	Pollastre al forn amb xips de carbassó	Truita paisana amb tomàquet amanit	Llom al forn amb pastanaga
Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa	Fruita ecològica <b>permesa</b> / Pa	Iogurt natural La Fageda / Pa	Fruita <b>permesa</b> / Pa



- FRUITA DE TEMPORADA (NO PLÀTAN). PA BLANC I INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.



# ReCrea

## Recomanacions per a una alimentació saludable

### Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

### Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



### Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

### Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



### Beguda

Millor elecció l'aigua.

### Recomanacions pels sopars

#### Si dinem

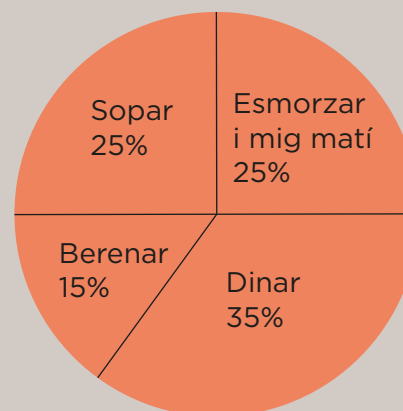
Llegums  
Cereals o fècules  
Verdures  
Carn  
Ou  
Peix  
Fruita  
Lactis

#### Podem sopar

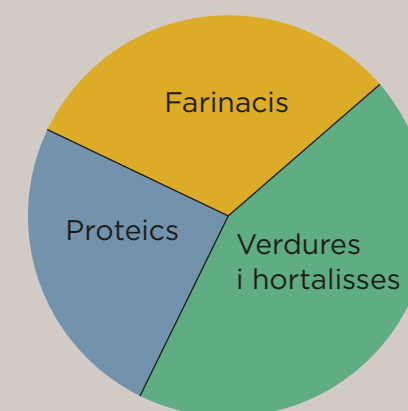
Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals  
Llegums, verdures i hortalisses  
Cereals, fècules, verdures  
Ou o peix o llegums  
Carn o peix o llegums  
Carn o ou o llegums  
Fruita o lactis  
Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

### PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



### ÀPAT SALUDABLE



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).