

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Com tornem a la rutina?

La tornada a l'escola és un temps d'adaptació per a tothom. Recuperar els **horaris**, retrobar **companys** i tornar als **hàbits** quotidians requereix uns dies. És normal que alguns infants arribin més cansats o necessitin una mica més de temps per adaptar-se.

Des del menjador els acompanyem perquè aquesta transició sigui **tranquil·la**, respectant els seus ritmes i oferint-los un espai acollidor.



Una idea per a casa

Al vespre, compartiu amb els/les vostres fills i filles una cosa que us hagi agradat del dia i una que us agradaria repetir demà. És una manera senzilla d'acabar el dia amb una **mirada positiva** i de **vincle familiar**.

10 mesos causes

Dia Internacional de la Pau

La pau no és només l'absència de conflictes, sinó també la manera com ens relacionem cada dia. Escoltar, compartir, respectar els torns, demanar les coses amb amabilitat o ajudar qui ho necessita són petites accions que construeixen una **convivència més positiva**.



Al menjador treballem aquests **valors** cada dia, perquè créixer també és aprendre a conviure.



Repte per a casa

Feu, entre tots, un "**repte de les bones accions**": cada membre de la família explica una acció amable que ha fet. **Segell dietista**



SERHS FOOD

Dieta: Dietètica y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal)	P Proteïna
H Hidrats de carboni	L Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 623,4 H 49,6 P 37,7 L 30,65

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

K 622,7 H 76,747 P 31,85 L 22,71

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

K 604,7 H 72,3 P 22,6 L 24,95



Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

K 782,6 H 88,8 P 22 L 37,15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 494 H 39,4 P 30,9 L 24,05

Crema freda de porro amb pernil
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

K 556 H 87 P 17,87 L 16,39

Amanida de cigrons ECO (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
logurt natural La Fageda s/sucre

K 635,4 H 60,81 P 27,59 L 31,29

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

K 512,33 H 43,84 P 35,62 L 20,71

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21

Crema freda de meló amb crostonets de pa
Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps

K 584,7 H 8,1 P 33,4 L 30,45

ARRIBADA DE LA TARDOR 22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

K 563,1 H 72 P 18,1 L 24,55

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

K 578,1 H 54,2 P 27,4 L 28,35

FESTIU 24



Macarrons integrals amb salsa pesto
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda s/sucre

K 775,3 H 58,7 P 36,1 L 43,96

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

K 533,9 H 53,8 P 12,8 L 29,65

Amanida de llençies ECO (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 594,73 H 57,54 P 42,46 L 23,38

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

K 596,8 H 67,5 P 26,6 L 24,65



22 DE SETEMBRE



MENU: SETEMBRE 2026

DIETA:

HALAL

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet,
pastanaga i blat de moro)
Salsitxes de gall dindi halal
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i
carbassó
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral
(carbassó, ceba i pastanaga)
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb crostonets de pa
Macarrons integrals amb
bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi halal al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló amb crostonets de pa
Estofat de gall dindi halal
(patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i
patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa pesto
Salmó al forn
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llençies
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre halal a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE

DILLUNS

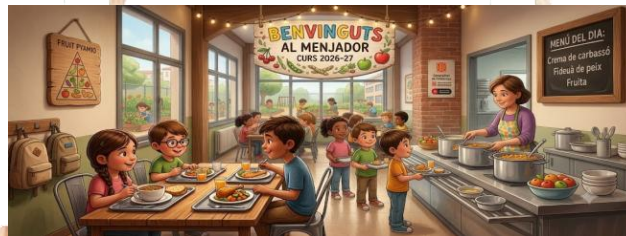


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta sense gluten (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Patates saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)
Trita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Trita de patates
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (s/gluten) (porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló
Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons (s/gluten) amb salsa pesto
Salmó al forn
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties S/G (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE



MENU: SETEMBRE 2026

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

SENSE OU

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (s/ou) (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral
(carbassó, ceba i pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil
Macarrons integrals (s/ou) amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (s/ou)
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló amb crostonets de pa
Estofat de vedella
(patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Daus de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llençies
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro (s/llet) amb pernil
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures
Ceba potxada
Iogurt sense lactosa La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló (s/llet)
Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga (s/llet)
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Amanida variada
Iogurt sense lactosa La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE



MENU: SETEMBRE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUI NAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

SENSE PEIX

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn amb llit de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral
(carbassó, ceba i pastanaga)
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21

Crema freda de meló amb crostonets de pa
Estofat de vedella
(patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR 22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

24

FESTIU



25

Macarrons integrals amb salsa pesto
Gall dindi al forn
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llençies
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llonganisseta de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn (s/traces de marisc)
amb llet de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral
(carbassó, ceba i pastanaga)
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil
Macarrons integrals amb
bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló amb crostonets de pa
Estofat de vedella
(patata, pastanaga i pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa pesto
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llençies
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7

BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (s/soja) (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Gall dindi halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn (s/traces de marisc)
amb llet de patata, ceba i carbassó
Fruita del temps

10

Patates saltades amb verdures
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral
(carbassó, ceba i pastanaga)
Trita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (s/pèsols)
(mongeta tendra, bròquil i patata)
Rap al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema freda de porro
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de patates
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (s/soja)
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi halal al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló
Estofat de gall dindi halal
(patata, pastanaga) (s/pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga
Gall dindi halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Patates estofades amb verdures (s/pèsols)
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

24



25

Macarrons integrals (s/soja) amb salsa pesto
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures (s/pèsols)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

29

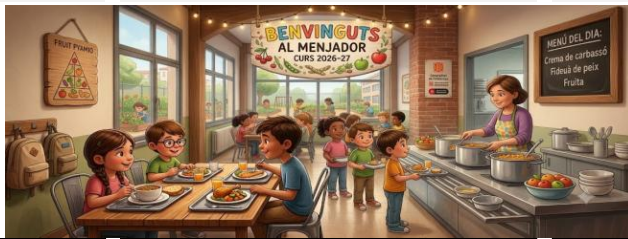
Amanida de patates
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

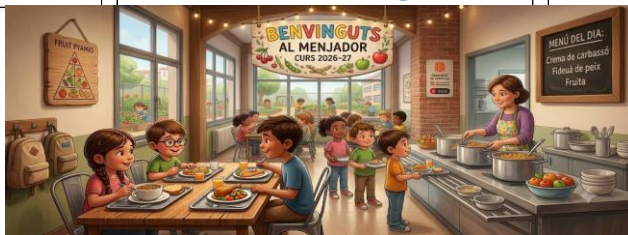
30

Arròs integral a la camperola (s/pèsols)
Pollastre halal a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



22 DE SETEMBRE

				MENU: SETEMBRE 2026		DIETA:	
				TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC		SENSE FRUITS SECS	
				Cuinat amb oli d'oliva			
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
DIVENDRES							
5È- SETMANA							
1R- SETMANA		7 	8 BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llonganisseta de porc al forn Amanida variada Fruita del temps	9 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó Fruita del temps	10 Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	11 	
2N- SETMANA		14 Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga) Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	15 Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata) Rap al forn Amanida variada Fruita del temps	16 Crema freda de porro amb pernil Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	17 Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Hamburguesa de coliflor i formatge Ceba potxada Iogurt natural La Fageda s/sucre	18 Sopa de verdures amb pasta (s/FS) (porro, nap, api i pastanaga) Daus de gall dindi al forn Tomàquet amanit Fruita del temps	
3R- SETMANA		21 DIA INTERNACIONAL DE LA PAU Crema freda de meló Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols) Amanida variada Fruita del temps 	22 ARRIBADA DE LA TARDOR Crema de pastanaga Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) Amanida variada Fruita del temps	23 Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida variada Fruita del temps	24 FESTIU 	25 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida variada Iogurt natural La Fageda s/sucre	
4T- SETMANA		28 Patates estofades amb verdures Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	29 Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	30 Arròs integral a la camperola Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps	 Benvinguda Tardor! 22 DE SETEMBRE		

FRUITA DEL TEMPS: Poma 100gr1R Mandarina 100gr1R Taronja 100gr1R Pera 100gr1R Banana 50 g1R		el til·ler INSTITUT ESCOLA		MENU: SETEMBRE 2026		DIETA:	
				TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA		HALAL; 8R	
				AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC			
				Cuinat amb oli d'oliva			
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
DIVENDRES							
5È- SETMANA							
1R- SETMANA		7 	BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8 Amanida de pasta integral (180g cuits) (4R) (tomàquet, pastanaga i blat de moro) (100g) (0,5R) Salsitxes de gall dindi halal Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2R) Pa integral (23g) (1R)	9 Arròs (160g cuit) (4R) amb salsa de tomàquet (80g) (0,5R) Lluç al forn amb llit de patata (40g) (0,75R), ceba i carbassó (75g) (0,25R) Fruita del temps (1R) Pa integral (34g) (1,5R)	10 Llenties (150g cuit) (3R) saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba) (100g) (0,5R) Truita de Carbassó (115g) (1,5R) Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (1R) Pa integral (34g) (1,5R)	11 	
2N- SETMANA		14 Amanida d'arròs integral (160g cuit) (4R) (carbassó, ceba i pastanaga) (100g) (0,5R) Truita francesa amb formatge Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2R) Pa integral (23g) (1R)	15 Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata (110g) (2R)) Rap al forn Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (70g) (3R)	16 Crema freda de porro ((150g) (0,5R) i patata (55g) (1R)) Macarrons integrals (180g cuits) (4R) amb bolonyesa de llegums (80g) (1,25R) Fruita del temps (1,25R)	17 Amanida de cigrons (110g cuits) (2R) (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) (100g) (0,5R) Hamburguesa de coliflor(75g) (1,5R) Ceba potxada (75g) (0,5R) logurt natural La Fageda s/sucre (0,5R) Pa integral (70g) (3R)	18 Sopa de verdures amb pasta (30g cru) (2,25R) (porro, nap, api i pastanaga) Daus de gall dindi halal al forn Tomàquet amanit (75g) (0,25R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (70g) (3R)	
3R- SETMANA		DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21 Crema freda de meló (200g) (1R) Estofat de gall dindi halal (patata (53g) (1R), pastanaga i pèsols) Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (70g) (3R)	ARRIBADA DE LA TARDOR 22 Crema de pastanaga ((150g) (0,5R) Cigrons (110g cuits) (2R) amb verdures (api, porro, ceba i patata) Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (60g) (2,5R)	23 Mongetes seques (110g cuits) (2R) estofades amb verdures (100g) (0,5R) Ous durs amb salsa de tomàquet (80g) (0,5R) Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2R) Pa integral (60g) (2,5R)	FESTIU 24 	25 Macarrons (180g cuits) (4R) amb salsa pesto Salmó al forn Amanida variada (0,5R) logurt natural La Fageda s/sucre (0,5R) Pa integral (70g) (3R)	
4T- SETMANA		28 Patates (110g) (2R) estofades amb verdures Truita francesa Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (70g) (3R)	29 Amanida de Llenties (150g cuit) (3R) (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) (100g) (0,5R) Lluç al forn Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2,5R) Pa integral (34g) (1,5R)	30 Arròs integral (160g cuit) (4R) a la camperola (85g) (0,5R) Pollastre halal a la planxa Amanida variada (0,5R) Fruita del temps (2R) Pa integral (23g) (1R)			22 DE SETEMBRE