

MENÚ BASAL SETEMBRE					
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1 ^a		Tallarins amb salsa de carbassa	Llenties estofades	Arròs integral amb salsa de tomaquet natural	FESTIU DIADA NACIONAL DE CATALUNYA
2 ^a		Lluç al forn amb wok de verdures	Truita de patates	Hamburguesa de vedella	
Guarnició		Guarnició de cigrons	Enciam amb blat de moro	Verdures saltejades	
Postres		Pera	Préssec	logurt	
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1 ^a	Cigrons amb salsa	Crema de bolets	Pasta integral a la bolonyesa	Bajoques al vapor	Paella
2 ^a	Truita paisana	Aletes de pollastre al forn	Salmó al forn amb llit de verdures	Hamburguesa de llegums	Bacallà a la llauna
Guarnició	Enciam i blat de moro	Patates al forn	Enciam amb cogombre	Enciam i tomàquet	Mongetes del ganxet
Postres	Poma	Síndria	Raim	logurt	Albercoc
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1 ^a	Arròs integral amb salsa de tomàquet natural i verdures	Cigrons amb espinacs	Sopa amb fideus de verdures	Crema de carabassi	Tallarins amb carbonara de gall dindi
2 ^a	Remenat d'ou	Llenguadina arrebossada amb panko	Conill amb salsa	Faixetes farcides de mongeta vermella amb verdures	Daus de rap amb salsa verda
Guarnició	Barreja d'enciams	Amanida de tomàquet i cogombre	Verdures saltejades		Enciam i tomàquet
Postres	Préssec	Meló	Pera	Pinya natural	logurt
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a	Arròs tres delícies	Macarrons integrals a la marinera	Bledes saltejades amb patata i ceba tendra.		
2 ^a	Salmó a la papillota	Truita a la francesa	Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures i herbes aromàtiques		
Guarnició	Amanida verda	Bolets saltejats			
Postres	Síndria	Poma	Meló		

Observacions:

L'avaluació nutricional s'adreça al grup d'edat de 7 a 12 anys. S'ofereix aigua com a beguda i pa a tots els àpats, amb pa integral almenys dos dies a la setmana. El pa s'avalua de manera independent:
 - 40 g de pa blanc: 95,20 kcal, 17,56 g d'hidrats de carboni, 4,26 g de proteïnes i 0,86 g de greixos.
 - 40 g de pa integral: 102,40 kcal, 18,60 g d'hidrats de carboni, 4,65 g de proteïnes i 1,39 g de greixos.
 La fruita es pot substituir per fruita de temporada segons la disponibilitat del mercat. Un dia a la setmana, la pasta o l'arròs que s'ofereix és integral. Aquest mes el préssec i els cigrons són de producció ecològica certificada.
 El darrer divendres de mes es servirà pastís d'aniversari. Per motius de seguretat alimentària, només s'ofereix als alumnes sense al·lèrgies o intoleràncies incompatibles. L'alumnat amb al·lèrgies o dietes especials disposarà de les postres específiques de seu menú. Els al·lèrgens del pastís són: llet, ous, proteïna bovina, gluten.

