



BON INICI DE CURS

MENÚ GENERAL DEL MES DE SETEMBRE 2026				
Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar				
10			11	
BON INICI DE CURS			Nyoquis a la napolitana amb formatge (1,7)	Hummus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de moro)
			Llom al forn amb salsa de xampinyons (7)	Tires de calamar (1,2,4,14)
			Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
			Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, tomàtiga i patata	Suggeriment de sopar: Pit de pollastre al forn amb albergínia
14	15	16	17	18
Trempó amb ciurons	Ensalada russa casolana (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou bullit i maionesa) (3,4,6,7)	Ensalada fresca de lleties i arròs (tomàtiga, tonyina i olives) (1,4)	Gaspaxo	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, cuixot dolç i truita a la francesa) (3,6)
Croquetes de pollastre (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Salmó amb salsa teriyaki (1, 4, 6, 11, 12)	Truita de patata i ceba (3)	Cuixes de pollastre al forn amb salsa de taronja i soia (6)	Gall al forn amb salsa de tomàtiga (4)
Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)	Ensalada de tomàtiga i alfabeguera	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)	Patates rostides	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)
Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ous remenats amb espinacs i pa torrat	Suggeriment de sopar: Crema freda de pastanaga amb ou bullit i crostons	Suggeriment de sopar: Ensalada de quinoa i salmó a la planxa	Suggeriment de sopar: Saltejat de tofu amb bròquil, pastanaga i salsa teriyaki	Suggeriment de sopar: Tacos mexicans de verdures i pollastre
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,5,6,7,10,12)	Ciurons trempats amb patata, ou, tonyina i olives (3,4)	Ensalada d'arròs (enciam, cuixot dolç, pastanaga i formatge) (7)	Crema freda de carabassó	Trempó amb lleties (1)
Pollastre arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1, 3)	Palometa al forn (4)	Ous farcits (3,4)		Lluç al forn amb salsa d'anet (4)
Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada amb salsa de iogurt i llimona (enciam, tomàtiga i crostons) (7)	Ensalada de tomàtiga, enciam, alvocat i alfabeguera	Aguiat de pilotes de vedella amb patates i verdures (ceba i pastanaga)	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Tabulé de verdures (albergínia i carbassó) i pollastre	Suggeriment de sopar: Truita francesa amb cuixot i formatge	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de lleties amb tomàtiga, enciam i cogombre	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats	Suggeriment de sopar: Pizza casolana amb verdures i anxoves
28	29	30		
Arròs integral amb salsa bolonyesa (1,3,7)	Ensalada de pasta (enciam, tomàtiga, tonyina, blat de moro) (1,4)	Saltat de ciurons amb ceba i cuixot		
Truita francesa amb cuixot dolç (3)	Llom al forn amb salsa de carabassa (7)	Palometa amb arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1,2,3,4,14)		
Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada de tomàtiga, amb enciam i alfabeguera	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)		
logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Suggeriment de sopar: Ratatolha amb pit de pollastre a la planxa	Suggeriment de sopar: Quiche casolana d'espinacs i formatge	Suggeriment de sopar: Pa amb oli amb pebres torrats		
Llegenda d'al·lèrgens presents				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs				
Dana , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367				
Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar				