

SETEMBRE | ESCOLA XALOC (vegà)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL
DE SEGON PLAT COM OBLIGA EL
REIAL DECRET 315/2025

Benvinguts

Festiu

Festiu

29 Dia Internacional de la
Concienciació sobre la
pèrdua i el malbaratament
alimentari.



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.