

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Benvinguts</i>		
1	2	3	4	5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	<i>Festiu</i>	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA MARINERA (1, 2, 4, 6, 9, 12, 14, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T9, T10, T14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P DINDON CORDON BLEU (1, 7, T3, T6, T9) GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)			
29	30			



SETEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense gluten)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Benvinguts</i>		
1	2	3	4	5
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11) GU VERDURETES PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (2, 4, 14) GU TIRÉS DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES sense gluten (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA sense gluten (api, porros, all i julivert) (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS sense gluten (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	<i>Festiu</i>	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) PEIX BALNC AMB SALSA MARINERA sense gluten (2, 4, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P GALL DINDI ARREBOSSAT sense gluten (3) GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA sense gluten (3, 7)			
29	30			



SETEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense lactosa)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Benvinguts</i>		
1	2	3	4	5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO GELAT sense alctosa (6)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 1P 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, T6, T10) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT sense alctosa	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 1P 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	<i>Festiu</i>	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T3, T6, T10) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX BLANC AMB SALSA MARINERA (2, 4, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VICHYSOISE sense lactosa (30) 2P GALL DINDI ARREBOSSAT (1, 3 10) GU RATATOUILLE PO POSTRE sens elactosa*			
29	30			



SETEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense ou)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3 <i>Benvinguts</i>	4	5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P GALL GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	<i>Festiu</i>	1P ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX BLANC AMB SALSA MARINERA (2, 4, 4, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P GALL DINDI ARREBOSSAT sense ou (1, T10) GU RATATOUILLE PO POSTRE sense ou*			
29	30 			



SETEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense porc)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 74, , 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA		1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA DE TONYINA (1, 4, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)		1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P PEIX BALNC AL FORN (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA MARINERA (1, 2, 4, 6, 9, 12, 14, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T9, T10, T14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P DINDON CORDON BLEU D'AU (1, 7, T3, T6, T9) GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)			
29	30			



SETEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense ou, llet ni carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLUÇ ARREBOSSAT sense ou (1, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT sense llet	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA DE TONYINA (1,4, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TOFU A LA PLANXA (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX BLANC AMB SALSA MARINERA (2, 4, 4, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS sense llet 2P LLUÇ ARREBOSSAT sense ou (1, T10) GU RATATOUILLE PO POSTRE sense ou ni llet	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
29	30			
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX BLANC AMB SALSA MARINERA (2, 4, 4, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS sense llet 2P LLUÇ ARREBOSSAT sense ou (1, T10) GU RATATOUILLE PO POSTRE sense ou ni llet			



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes setembre:

FRUITES...



Préssecs

Nectarines



Peres



Figues



Raïm

i també pomes, meló...



Tomàquets

HORTALISSES...



Pastanagues

Enciams



Cebes



Albergínies



Mongetes tendres



i també pebrot, carbassó, porro...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

**Benvinguts al nou curs
escolar 2025/2026!**