

MENÚ SEPTEMBRE 2026



LaPaella
TEMPS I MENJAR

			DIJOUS	DIVENDRES
			Arrós amb verdures	Puré de verdures
			Pilotes amb amanida	Truita de patates amb pisto
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de cigrons	Bròquil gratinat amb formatge	Arròs frit amb ou estil xinès	Crema de carbassó, ceba i porro	Amanida complerta
Tilapia al forn amb amanida	Vedella guisada amb patates	Lluç a la vizcaina amb amanida	Fideuà de peix	Hamburguesa a la planxa amb pebre saltejat
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de lleties	Arrós amb bolets	Puré de carbassó, ceba i porro	Amanida de patata, tonyina, tomàtic i ou dur	Amanida de mongetes blanques
Salmón al forn amb tomàtic	Ous en salsa de tomàtic i amanida	Pollastre a la mostassa amb patates al forn	Lluç al forn amb amanida	Pollastre a la crema amb patates
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES		
Macarrons amb salsa napolitana	Coliflor i patata gratinat amb formatge	Amanida de cigrons		
Peix en salsa marinera i amanida	Paella de pollastre i verdures	Porc guisat amb tomàtic i verdures amb patates		

- Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.
- Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.
- **Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi** (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).
- **Amanida de lleties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre).** Dies alterns contindrà ou, tonyina, olives relenes i/o blat d'indi.

MENÚ SEPTEMBRE 2026



PROPOSTES PER SOPAR

			DIJOUS	DIVENDRES
			Truita de jamón i formatge amb pastanaga	Perol de rap al forn
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida d'arròs amb verduretes	Lluç amb bròquil	Amanida de llenties	Pollastre a la planxa amb escalivada	Pizza casolana
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida verda amb formatge i pollastre	Calamar saltejat amb espàrrecs	Truita de patata amb cabassò i tomàtic	Salsitxes de pollastre amb coliflor	Llobarro a la sal amb patates
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES		
Pollastre al curry i cuscús	Amanida de mongetes blanques	Amanida de quinoa amb verdures rostides		

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui_nutrybo