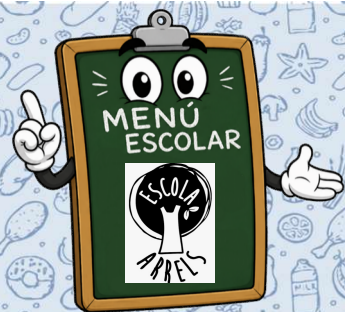




MENÚ BASAL - Setembre 2026

Als nostres menús:

- ✓ La fruita i la verdura són variades, de temporada i de proximitat.
- ✓ Els cereals es combinen entre les seves versions refinades i integrals, prioritzant els productes ecològics.
- ✓ Els llegums poden constituir tant un primer com un segon plat.
- ✓ Les carns de porc, vedella, gall dindi i pollastre procedeixen de granges catalanes.
- ✓ Els iogurts es donaran preferiblement naturals i sense sucres afegits.
- ✓ S'utilitza oli d'oliva verge extra per cuinar i per amanir les preparacions.
- ✓ S'utilitzarà sal iodada, amb moderació.
- ✓ Tots els àpats s'acompanyaran d'aigua com a beguda principal.
- ✓ Es promou un consum habitual de peix, llegums, fruita, verdura i fruits secs, i es limita la presència de carns processades, aliments ultraprocessats i productes amb sucres afegits.
- ✓ Els menús s'elaboren seguint criteris d'alimentació saludable, equilibrada, sostenible i adaptada a les necessitats nutricionals dels infants.

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
	Macarrons integrals amb samfaina	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata i pastanaga	FESTIU
	Remanat d'ou amb albergínia al forn	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Gall dindi adobat amb amanida d'enciam i cogombre	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Sopar: Amanida variada i cigrons amb saltat de verdures	Sopar: Crema de carbassó i lluç al forn amb daus de patata	Sopar: Arròs amb bolets i tofu a la planxa amb amanida	
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Pèsols bullits amb patata	Crema de pastanaga amb formatge	Arròs integral amb verdures	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro	Macarrons amb salsa de bolets
Truita francesa amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb hortalisses	Sípa estofada amb all i julivert i tomàquet amanit	Estofat de vedella amb ceba i patata	Hamburguesa de pollastre amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Sopar: Amanida completa i sardines a la planxa amb patates fregides	Sopar: Espaguetis amb pesto i gall dindi al forn amb amanida	Sopar: Amanida de llenties i truita francesa	Sopar: Cuscus amb verdures i falafel de cigrons	Sopar: Escalivada i pèsols amb ceba i all
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Crema de carbassó	Coliflor amb patata gratinades amb beixamel	Llenties ecològiques a la jardineria	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro, pernil dolç i olives	Sopa d'au amb pasta
Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Pernilets de pollastre al forn amb amanida de enciam i pastanaga	Truita de formatge amb enciam i cogombre	Salmó al forn amb tomàquet amanit	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Sopar: Empedrat de mongetes seques i bistec a la planxa	Sopar: Macarrons amb formatge ratllat i hamburguesa vegetal amb amanida	Sopar: Crema de verdures amb crostons de pa i gall dindi a la planxa	Sopar: Amanida grega i truita de patates	Sopar: Wok de quinoa i bacallà al forn
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta integral	Mongetes seques saltades amb verdures		
Bunyols de bacallà amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Sopar: Llenties amb verdures i remanat d'ou	Sopar: Bròquil amb patata i cues de rap al forn	Sopar: Espirals amb sofregit de tomàquet i ceba i llom al forn		

