

MENÚ DE TARDOR

CURS 2025-2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 Del 1 al 5 de setembre Del 29 de setembre al 3 d'octubre Del 27 al 31 d'octubre Del 24 al 28 de novembre	Espirals amb tomàquet i orenga Filet de lluç a l'allada Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita  Líp: 4,5 HdC: 23 Prot: 24,2 Fib: 2,5	Amanida de llenties (tonyina, pastanaga ratllada, tomàquet cherry) Trita de patates i ceba Amanida d'enciam amb ravanets Fruita  Líp: 10,1 HdC: 52 Prot: 24,6 Fib: 2,9	Arròs amb verdures saltejades (Pebrot vermell, pebrot verd i ceba) Llom arrebossat Patates xips iogurt  Líp: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8	Verdura de temporada Pernilets de pollastre al forn amb bolets variats Amanida d'enciam amb olives Fruita  Líp: 32,84 HdC: 37,75 Prot: 25,33 Fib: 5,9	Sopa Calamars arrebossats Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada Fruita  Líp: 13,7 HdC: 28,5 Prot: 15,3 Fib: 3
SETMANA 2 Del 8 al 12 de setembre Del 6 al 10 d'octubre Del 3 al 7 de novembre Del 1 al 5 de desembre	Macarrons amb salsa pesto Filet de lluç a la marinera Amanida d'enciam romà amb ravenets Fruita de temporada  Líp: 4,9 HdC: 26 Prot: 22,2 Fib: 2,6	Arròs amb tomàquet Trita de patates i carbassó Amanida d'enciam amb tomàquet cherry Fruita de temporada  Líp: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8	Verdura de temporada *Mandonguilles de vedella casolanes a la catalana amb daus de carbassa iogurt  Líp: 32,84 HdC: 37,75 Prot: 25,33 Fib: 5,9	Cigrons amanits amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit al forn amb herbes Amanida d'enciam amb cogombre Fruita de temporada  Líp: 11 HdC: 38 Prot: 30 Fib: 8,8	Gaspatxo casolà *Croquetes casolanes de bolets variats Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada  Líp: 30 HdC: 75 Prot: 15 Fib: 7,5
SETMANA 3 Del 15 al 19 de setembre Del 13 al 17 d'octubre Del 10 al 14 de novembre Del 8 al 12 de desembre	Arròs amb verdures saltejades (Pebrot vermell, pebrot verd i ceba) Trita a la francesa Enciam romà amb pastanaga ratllada Fruita de temporada  Líp: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8	Llenties estofades amb verdures *Pizza de pernil i formatge Amanida d'enciam trocadero amb cogombre Fruita de temporada  Líp: 10,1 HdC: 52 Prot: 24,6 Fib: 2,9	Sopa Pollastre a la planxa Patata al caliu amb allíoli Fruita de temporada  Líp: 13,7 HdC: 28,5 Prot: 15,3 Fib: 3	Verdura de temporada *Hamburgueses de pollastre a la planxa Amanida d'enciam romà amb olives iogurt  Líp: 7,3 HdC: 12 Prot: 23,3 Fib: 4	Macarrons integrals amb salsa de formatge Filet de lluç al vapor amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada  Líp: 11,7 HdC: 41 Prot: 28,4 Fib: 3,5
SETMANA 4 Del 22 al 26 de setembre Del 20 al 24 d'octubre Del 17 al 21 de novembre Del 15 al 19 de desembre	Fideuada de sípia amb allíoli Trita de xampinyons Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporad  Líp: 13,5 HdC: 48 Prot: 17,3 Fib: 3,1	Arròs amb salsa de tomàquet i alfàbrega Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam amb olives negres Fruita de temporada  Líp: 17 HdC: 38 Prot: 15 Fib: 4,1	Gaspatxo casolà *Croquetes casolanes de cigrons amb salsa de iogurt Amanida d'enciam romà i pastanaga ratllada Fruita de temporada  Líp: 16,1 HdC: 38,5 Prot: 10,3 Fib: 8,6	Mongetes blanques estofades amb sofregit de verdures Pernilets de pollastre al forn Patates fregides iogurt  Líp: 14,5 HdC: 37 Prot: 34,5 Fib: 7	Verdura de temporada Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada  Líp: 10,6 HdC: 22 Prot: 32,5 Fib: 5,6

LLEGGENDA

Negreta: Producte Ecològic
*Elaboració de cuina

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
iogurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.

