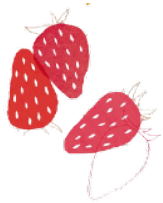


**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****ESCOLETA INFANTIL****SETEMBRE**

2

Ciurons trempats (6,10)  
Truita de carbassó i patata  
amb ensalada (5)  
logurt (3)

3

Cuinat de lleties  
Pastís de carn amb  
ensalada (5)  
Fruita

4

Crema de carbassó amb  
crostons al forn (1)  
Mussola a la planxa amb  
picadillo d'all i juliverd i  
verdures (4,6,11)  
Fruita

5

Ensalada de pasta (1,5)  
Broqueta de pollastre amb  
tomàquet trempat (3,7,13)  
Fruita

6

Arròs brovós de verdures  
Frittata de verdures amb  
ensalada (3,5)  
Fruita

9

Sopa de brou de carn  
(1,5,7,8)  
Peix a la marinera  
(1,4,6,10,11)  
Fruita

10

Paella de verdures  
Pitera de pollastre a la  
planxa amb trempó  
logurt (3)

11

Crema de verdures  
Carbassó farcit de peix  
amb patata al forn  
(1,3,4,5,6,11)  
Fruita

12

Pasta integral amb  
verdures saltejades  
(1,2,7,8)  
Tumbet al forn amb ou  
bollit (5)  
Fruita

13

Ciurons escaldins (10)  
Cuixa de pollastre amb  
ceba i pastanagó  
Fruita

16

Ensalada campera de  
patata (5,6)  
Mussola a la planxa amb  
verdura saltejadaes  
(4,6,11)  
Fruita

17

Crema de pastanagó i  
llegum (10)  
Cordon Blue de pollastre  
amb ensalada (1,2,3,5,7,8)  
Fruita

18

Ensalada d'arròs tropical  
(7)  
Revolt d'ous amb verdures  
(5)  
logurt (3)

19

Cuinat de mongeta blanca  
amb verdures (10)  
Lluç al forn amb ceba i  
patata (6)  
Fruita

20

Pasta integral a la  
carbonara (1,2,3,7,8)  
Salsitxes de pollastre amb  
ensalada (lletuga,  
tomàquet i pastanagó  
ratllat) (3,10)  
Fruita

23

Lleties trempades (6)  
Gall a la planxa amb  
ensaladilla (1,4,5,6,11)  
Fruita

24

Sopa juliana (13)  
Moussaka (1,3,5)  
Fruita

25

Wok d'espaguetis amb  
verdures i salsa de soja  
(1,5,7,8)  
Ous remanats amb  
carbassó a la planxa (5)  
Fruita

26

Arròs a la cubana amb ou  
(5)  
Mussola a la planxa amb  
verdures saltejades  
(4,6,11)  
logurt (3)

27

Crema de verdura i  
mongeta blanca (10)  
Truita de patata i ceba  
amb ensalada (5)  
Fruita

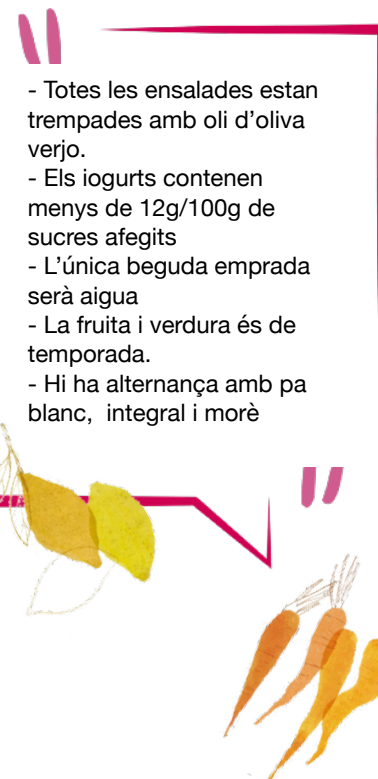
30

Sopa amb daus d'indiots  
(1,5,7,8)  
Albergínia farcida de  
pollastre amb ensalada  
(1,2,3,7,8)

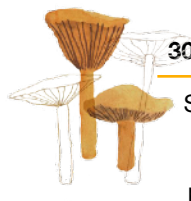
Fruita

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1. Gluten, 2. Grans sésam, 3. Lactis, 4. Mol·luscs, 5. Ous, 6. Peix, 7. Soja, 8. Mostassa, 9. Fruits de closca, 10. Sulfit, 11. Crustacis, 12. Cacauets, 13. Api, 14. Tramussos



- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



Num.Col: 0081



**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

2

Raors amb patata i  
verdures saltejades  
Fruita

3

Truita francesa amb pa  
amb oli i ensalada  
Fruita

4

Cuixa a la brasa amb  
verdures i patató  
Fruita

5

Tumbet al forn amb ous  
Fruita

6

Canelons freds de  
carbassó i tonyina  
Fruita

9

Saltejat de verdures i  
pollastre amb arròs.  
Fruita

10

Revolt amb gambes i  
verdures  
Fruita

11

"Fajita" de pollastre amb  
pebres escalivats  
Fruita

12

Salmó a la planxa amb  
verdures  
Fruita

13

Pa amb oli amb formatge i  
tomàquet trempat  
Fruita

16

Sopa de fideus amb ou  
Fruita

17

Lluç a la planxa amb  
graellada de verdures  
Fruita

18

Sípia a la planxa amb  
verdures i patata  
Fruita

19

Pitera d'indiot a la planxa  
amb verdures saltejades  
Fruita

20

Amanida d'endívies amb  
salsa roquefort i anous  
picats  
Fruita

23

Amanida de couscous  
(tomàquet, pastanagó,  
ceba i boquerons)  
Fruita

24

Falafels amb amanida  
Fruita

25

Broqueta de peix i verdura  
amb patata  
Fruita

26

Pitera de pollastre amb  
salsa de bolets i patata  
Fruita

27

Pizza casolana de  
verdures amb ou  
Fruita

30

Croquetes de bacallà amb  
tomàquet trempat  
Fruita**RECOMANACIONS  
SOPARS**

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria\_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.



**M<sup>a</sup> Victoria Mora**  
Nutrició

Num.Col: 0081



Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos