

Escoles **Menú General** **setembre de 2025**

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar
Les fruites del mes són: poma, pera, plàtan, meló. Les hortalisses del mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, cogombre, espinacs,
mongetes, pebres, pastanaga, porros, rave, tomàtiga.

El iogurt és natural. Amb sucre o sense sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté menys de 12.3g de sucre / 100 ml.

			11	12
			CREMA DE VERDURES I LLEGUMS (1)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (ceba, pebre vermell, carabassó, albergínia) (1)
			TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, formatge tendre) (7)	RODÓ D'INDIOT AL FORN PASTANAGA I ARRÒS
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
CREMA DE CARABASSA	MACARRONS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9) (mongeta fina, pèsols, carabassó, albergínia, xampinyons)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,10)	LLAMPUGA AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	RAP AL FORN AMB SALS DE PEBRE BORD (4)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, tomàtiga, olives verdes)	PEBRES I SALS DE TOMÀTIGA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (pebre vermell, carabassó, xampinyons, pèsols)	ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, blat de les índies, olives verdes, ou) (1,3)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd) I ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HOKI AL FORN AMB PICADA (4)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)	PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	RODÓ D'INDIOT AL FORN
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero, olives verdes)	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, poma)	SALS DE TOMÀTIGA I PATATES	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
29	30	1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruits Secs 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE BRÒQUIL			
TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)			
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga cicero, olives verdes)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

Suggeriments de sopars

setembre de 2025

		10	11	12
		Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Lluç al forn amb verdures i cuscús / Fruita	Ensalada variada i pizza / Fruita
15	16	17	18	19
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Trempó amb ciurons / Fruita	Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	Pa amb oli / Fruita
22	23	24	25	26
Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada d'arròs i salmó a la planxa / Fruita	Coca de verdures / Fruita
29	30			
Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Bacallà a la planxa amb patata i verdures / Fruita			