

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Fruites del mes de setembre: figa, mango, poma, melicotó, meló, nectarina, pera, plàtan, síndria, raïm.

Hortalisses de cultiu anual a Espanya: all, albergínia, carabassí, ceba, lletugues, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.

Altres hortalisses del mes de setembre: bleda, carabassa, col repollo, coliflor, endívia, mongeta tendra, remolatxa.

			10 Macarrons integrals d'Estiu (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, tonyina) (1,3,4,6,10) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada Mediterrània (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i arròs / Fruita	11 Cuinat de Ciurons amb Verdures Llom rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de carabassí amb pa torrat / Fruita
14 Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1) Llibret d'Indiot (1,3,6,7,10) Ensalada Variada (iceberg, tomàtiga, olives) amb Llibret d'Indiot (1,3,6,7,10) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit d'ou amb verdures i patata / Fruita	15 Espirals al Pesto (1,3,6,7,8,10) Llampuga al forn (4) Pebres, Salsa de Tomàtiga i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de pollastre / Fruita	16 Crema de Carabassí Indiot a la planxa amb Salsa de Cam Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Trepó amb ciurons / Fruita	17 Arròs de Peix (2,4,14) Truita a la Francesa (3) Ensalada 4 estacions (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	18 Crema de Verdures de Temporada amb Crostons (1) Hamburguesa de Cam Mixta (6,12) Ensalada amb Blat de les Índies i Olives (iceberg, romana, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
21 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Truita de Patata i Carabassí (3) Remolatxa i pastanaga ratllada Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i salmó / Fruita	22 Crema de Carabassa Indiot al forn Ceba, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	23 Arròs Brut Hoki al forn amb Picada d'all, julivert, llimona (4) Tomàtiga trempada amb Olives trossegades Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Hamburguesa de ciurons amb patates i xampinyons / Fruita	24 Crema de Verdures de Temporada Pollastre rostit amb Romaní Patates a cantons Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís d'ou i verdures amb pa torrat / Fruita	25 Macarrons integrals gratinats (1,3,6,7,10) Bacallà amb Pebres (4) Iceberg, pastanaga ratllada i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tortita de bròquil amb tomàtiga / Fruita
28 Crema de Verdures amb Fava pelada Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12) Salsa de Verdures, Tomàtiga i Arròs Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	29 Arròs estil xinès (pèsols, pastanaga, truita, pemil) (3,6,7) Lluç a la marinera (2,4,14) Patates bullides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre amb puré de patata / Fruita	30 Cuinat de Mongetes amb Verdures Truita de Patata i Ceba (3) Tomàtiga i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb patata i verdures / Fruita		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruits Secs 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos