

SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<i>Benvinguts</i>			
		1	2	3	4
		1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10)	1P AMANIDA DE LLENTIES (amb tonyina i olives) (T1, 4)	<i>Festiu</i>
		2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	
		GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)	2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	
		PO IOGURT (7)	PO FRUITA DE TEMPORADA	PO FRUITA DE TEMPORADA	
7		8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 3, 7, T6, T10)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11)		2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4)	2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3)	2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12)
PO FRUITA DE TEMPORADA		GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA	GU OLIVES NEGRES	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
14		15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)		1P BRÒQUIL AMB PATATA	1P CREMA DE PASTANAGA	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)
2P TRUITA FRANCESA (3)		2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)	2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14)	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO		PO FRUITA DE TEMPORADA	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU XAMPINYONS
PO FRUITA DE TEMPORADA			PO IOGURT (7)	PO FRUITA DE TEMPORADA	PO FRUITA DE TEMPORADA
21		22	23	24	25
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
2P TRUITA DE PERNIL (3) AMB AMANIDA DE TEMPORADA		2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14)	2P FRICANDÓ DE VEDELLA		
PO FRUITA DE TEMPORADA		GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10)		
28		PO FRUITA DE TEMPORADA	PO FRUITA DE TEMPORADA		
		29	30		





SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.

SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(halal)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Benvinguts		
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (amb tonyina i olives) (T1 , 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	Festiu
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES vegetals AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P 2P GU PO	1P 2P PO	1P 2P GU PO	1P 2P GU PO	1P 2P GU PO
28	29	30	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
			IOGURT NATURAL SENSE SUCRE LLI PA INTEGRAL	

SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense carn)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)  2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (amb tonyina i olives) (T1, 4) TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 3, 7, T6, T10)  2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES vegetals AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA 1P RAP ANDALUSA (1, 2, 4) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)  2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES  2P TRUITA FRANCESA (3) AMB AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (2, 4, 14) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR (sense gluten)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)  2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12, T3) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE MONGETES (amb tonyina i olives) (4) TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	FUSSILIS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (3, 7) TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA GU PO IOGURT (7)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P CIGRONS ESTOFATS CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) PO FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA 1P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO IOGURT (7)	MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) 1P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DE TEMPORADA	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 1P ESTOFAT DE GALL DINDI 2P GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES  2P TRUITA DE PERNIL (3) AMB AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense lactosa)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<i>Benvinguts</i>		
	1	2	3	4
	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT casolà GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (amb tonyina i olives) (T1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PERNIL (3) AMB AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense ou)



DILLUNS

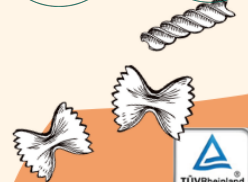
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)  2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE PASTA sense ou (1, 4, 12, 6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE LLENTIES (amb tonyina i olives) (T1, 4) 1P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, , T6, T10) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	 1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		



SETEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense peix)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
	1	2	3	4
	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)  2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE LLENTIES sense peix T1 1P 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	FUSSILIS INTEGRALS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 3, 7, T6, T10)  1P 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA 1P 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)  1P 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES  2P TRUITA DE PERNIL (3) AMB AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		

