

Escoles **Menú SENSE CARN** **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 premisió en fred per trempar
Las 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.

		10	11	12
		ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS (1)	ENSALADA VARIADA
		ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, ou, tonyina) (1,3,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (ceba, pebre vermell, carabassó, albergínia) (1)
			ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, formatge tendre) (7)	
		FRUITA DE TEMPORADA	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 SALSA DE TOMÀTIGA
HAMBURGUESA VEGETAL (1,6,7,10)	LLAMPUGA AL FORN (4)	OU BULLIT (3)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	RAP AL FORN AMB SALSA AL PEBRE BORD (4)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, tomàtiga, olives verdes)	PEBRES I SALSA 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) (4, 11)	CREMA DE PASTANAGA	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICERO I SÈSAM (11)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HOKI AL FORN AMB PICADA (4)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)	PILOTES DE SOJA (6)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd) I ARRÒS
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICERO (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero, olives verdes)	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, poma)	SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
29	30			
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE BRÒQUIL			
TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6,7,10)			
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga cicero, olives verdes)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

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

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			