



# SÒLIDS SETEMBRE 2024

## SENSE OU



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Estofat de lleties amb bulgur (G)  Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G)  Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga  Truita de patata i ceba vegana  Fruita de temporada	Amanida de pasta amb poma, blat de moro i pastanaga (G)  Pit de pollastre amb salsa de carbassó  Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE  Filet de lluç empanat al forn (P,G)  Iogurt natural (L)	Arròs integral amb tomàquet natural  Estofat de gall d'indi amb pesols i pastanaga  Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Fideus a la casola amb verduretes (G,A)  Lluç al forn amb salsa de cogombre (P)  Fruita de temporada	Crema de porros i pastanaga  Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural  Fruita de temporada	FESTIU	Estofat de cigrons  Hamburguesa d'avena, quinoa i verdures amb salsa de pastanaga (G)  Iogurt natural (L)	Pèsols saltejats amb patata i ceba  Truita de patata i ceba vegana  Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Mongeta blanca estofada amb pastanaga  Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carbassa (G,S)  Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i pastanaga  Bacallà al forn (P)  Fruita de temporada	Minestra de verdures  Pollastre al forn amb salsa de porros  Iogurt natural (L)	Macarrons integrals amb tomàquet natural (G)  Filet d'abadejo al forn amb salsa de carxofes (P)  Fruita de temporada	Crema de carbassó  Truita de patata i ceba vegana  Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Brou de verdures amb pasta intergal (G,A)  Filet de lluç empanat al forn (P,G)  Fruita de temporada	FESTIU	Estofat de lleties amb bulgur (G)  Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S)  Fruita de temporada	Crema de bròquil i pastanaga  Butifarra de pagès amb arròs integral (D)  Fruita de temporada	Amanida de pasta amb poma, blat de moro i pastanaga (G)  Truita de patata i ceba vegana  Fruita de temporada
DILLUNS 30				
Estofat de cigrons amb pastanaga  Truita de patata i ceba vegana  Iogurt natural (L)				

### CAP A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE



- Augmentem** la presència de **llegums**.
- Les nostres **fruites i verdures** són **ecològiques** i de **proximitat**, canviant la fruita segons la **temporada**.
- També són d'origen **ecològic** les **llegums, arrossos, pastes, bulgur, seitàn, quinoa, tofu (soja no transgènica) i ous** que fem servir per el.laborar els nostres plats.
- Les **pastes i els arrossos** són a més **integrals**, facilitant així la digestió dels nostres petits gourmets.
- No afegim sucre** als nostres plats, per això els iogurts que servim són naturals i sense sucre.
- Fem servir sempre Oli d'Oliva Verge Extra (**AOVE**)
- Incloem **pa blanc o integral**, a elecció del centre, cada dia.
- Per garantir una bona salut dels nostres infants hem **reduït els aliments processats i eliminat tots els fregits**.