



SÒLIDS SETEMBRE 2024

SENSE PORC



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Estofat de llenties amb bulgur (G) Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G) Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga Truita de patata i ceba (H) 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 Remenat d'ou amb xampinyons (H) 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 Bunyols de bacallà cuinats al forn (G,H,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 (H) 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 llenties amb bulgur (G) Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S) Fruita de temporada	Crema de bròquil i pastanaga Filet de seitàn amb arròs integral (G,S) Fruita de temporada	Amanida de pasta amb poma, blat de moro i pastanaga (G) Remenat d'ou amb pèsols (H) Fruita de temporada
DILLUNS 30				
Estofat de cigrons amb pastanaga Truita de patata i ceba (H) Iogurt natural (L)				

CAP A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE



- Augmentem** la presència de **lleugums**.
- Les nostres **fruites i verdures** són **ecològiques** i de **proximitat**, canviant la fruita segons la **temporada**.
- També són d'origen **ecològic** les **lleugums, 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**.