



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives
i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç al forn
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21 Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

9

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i cigrons

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

10

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro i lluç

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

15

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

16

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i rap

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

17

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro
i gall dindi

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

18

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i llenties

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

21

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i cigrons

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

22

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i rap

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

23

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

24

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

25

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i vedella

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

28

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i pèsols

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

29

SANT MIQUEL

30

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic





SETEMBRE 2026 MENÚ BABY-LED WEANING

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Espirals bullits amb oli d'oliva

Tires de llom de porc a la planxa

Fruita del temps

9

Hamburguesa de cigrons casolana
amb patates, ceba i pebrot

Fruita del temps

10

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

11

DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA

15

Croquetes de mongetes seques
amb pastanaga, pebrot, porro i ou

Fruita del temps

16

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

17

Bastonets de carbassa,
patata i bròquil

Tires de gall dindi a la planxa

Fruita del temps

18

Croquetes de lleties amb porro,
pebrot, pastanaga i ou

Fruita del temps

14

Boletes d'arròs
amb pastanaga, pebrot,
pèsols, ceba i pollastre

Fruita del temps

21

Hamburguesa de cigrons casolana
amb patates, ceba i pebrot

Fruita del temps

22

Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

23

Boletes d'arròs
amb pastanaga, pebrot,
pèsols, ceba i ou

Fruita del temps

24

Macarrons bullits amb oli d'oliva

Tires de pollastre a la planxa

Fruita del temps

25

Bastonets de mongeta tendra,
patata i pastanaga

Tires de llom de porc a la planxa

Fruita del temps

28

Espirals bullides amb oli d'oliva

Tires de salmó al forn

Fruita del temps

29

SANT MIQUEL

30

Bastonets de mongeta tendra,
patata i pastanaga

Tires de pollastre a la planxa

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7 Amanida de lleties
amb tomàquet i blat de moro

Truita de carbassó
amb rodanxes de cogombre

8 Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet i
formatge ratllat

Llom de porc a la planxa
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives
i blat de moro

logurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 **Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot**

Truita de carbassó
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb tomàquet i blat de moro

Lluç al forn
amb rodanxes de cogombre

logurt de La Fageda

21 Amanida de cigrons
amb tonyina i tomàquet

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

9

Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives
i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

16

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18

Amanida de lleties
amb tomàquet i blat de moro

Lluç al forn
amb rodanxes de cogombre

Iogurt de La Fageda

21

Amanida de cigrons
amb tonyina i tomàquet

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Iogurt de La Fageda

22

Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

24

Macarrons integrals amb pesto
d'alfabrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

25

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

28

Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

29

SANT MIQUEL

30

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**





SETEMBRE 2026

MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bacallà
amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons amb tomàquet,
olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

15 **Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot**

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Delícies de soja amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç al forn
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21 Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Tires de mozzarella arrebossada
amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 Espaguetis amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic





SETEMBRE 2026 MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil* amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Amanida de cigrons amb tomàquet, olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva**

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de pèsols amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb ceba i amanida d'enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense gluten





SETEMBRE 2026 MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i **formatge ratllat sense lactosa**

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Amanida de cigrons amb tomàquet, olives i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de lleties amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb ceba i amanida d'enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

21 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

22 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i **formatge sense lactosa**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 Espirals integrals saltats amb bacó i oli d'oliva

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic * Producte sense lactosa





SETEMBRE 2026 MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Amanida de cigrons amb tomàquet, olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Perniltes de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 Carbassó al forn amb formatge

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva**

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Amanida de pèsols amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb ceba i amanida d'enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21 Saltat de verdures

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

24 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernillets de pollastre al forn amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense ou





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives
i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

15 **Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot**

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

18 Saltat de verdures

Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

21 Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**





SETEMBRE 2026 MENÚ BERENARS LLAR

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Pa amb formatge fresc

9

Dues peces de fruita

10

Iogurt i fruita

11

DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA

14

Fruita i pa

15

Dues peces de fruita

16

Iogurt i fruita

17

Pa amb formatge fresc

18

Dues peces de fruita

21

Fruita i pa

22

Dues peces de fruita

23

Pa amb formatge fresc

24

Fruita i pa

25

Iogurt i fruita

28

Pa amb formatge fresc

29

SANT MIQUEL

30

Dues peces de fruita

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

* Producte ecològic



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Amanida de quinoa
Sípia a la planxa amb amanida
logurt

9 Espinacs a la catalana
Seitons amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

10 Vichyssoise
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Amanida variada amb fruita seca
Crestes de tonyina
Fruita del temps

15 Cuscús amb verdures
Bacallà amb ceba i amanida
logurt

16 Amanida variada
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

17 Verdures a la planxa
Crep de ricotta i espinacs
Fruita del temps

18 Arròs salvatge amb espàrrecs
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

21 Mongeta tendra amb pernil
Sardines a la planxa amb amanida
Fruita del temps

22 Gaspatxo
Croquetes de bolets amb amanida
Fruita del temps

23 Quinoa amb verdures
Ous remenats amb espàrrecs i amanida
Fruita del temps

24 Verdures a la planxa
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

25 Meló amb pernil
Orada al forn amb patates
logurt

28 Amanida variada amb fruita seca
Paninis de verdures
Fruita del temps

29 **SANT MIQUEL**

30 Guacamole amb dips de blat de moro
Fajitas de gall dindi
Fruita del temps

Informació nutricional: Tornem a la normalitat!

Després d'unes merescudes vacances, amb la tornada del curs també torna la rutina del dia a dia. Els horaris, les activitats i els àpats recuperen el ritme habitual, i una bona organització contribueix a reprendre els hàbits saludables amb més facilitat. Recuperar aquests costums de manera progressiva és una bona oportunitat per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Planificar els àpats de la setmana és una bona manera d'aconseguir-ho, tant a casa com quan ens cal portar el menjar preparat a la feina.

Si el dinar és de carmanyola val la pena planificar-lo amb una mica d'antelació. Preparar-lo amb temps permet gaudir d'àpats més complets i evitar recórrer sempre a les mateixes opcions. Per preparar un àpat complet i equilibrat és recomanable incloure-hi hortalisses, un aliment proteic, cereals o altres farinacis (preferentment integrals) i, de postres, fruita fresca. Ah!, i l'aigua continua sent la millor beguda per acompanyar-ho.

Ara bé, preparar un dinar variat és més fàcil del que sembla. Algunes opcions poden ser una amanida de llegums, una pasta integral amb verdures, una truita amb amanida o un estofat preparat el dia abans. Perquè els aliments arribin en bones condicions és important mantenir-los refrigerats fins al moment de sortir de casa, transportar-los en una bossa isotèrmica amb acumulador de fred i escalfar-los només si la carmanyola és apta per al microones.

Així doncs, la tornada al curs és una bona oportunitat per consolidar hàbits saludables que ens acompanyin durant tot l'any!

