

Setembre 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			7 Amanida de llaços vegetals Filet de lluç planxa amb amanida de cogombre i espàrrecs Iogurt	8 Llenties estofades amb verdures Pit de pollastre planxa amb samfaina Fruita del temps
	12 Macarrons bio amb salsa de tonyina Pit de gall dindi planxa amb amanida de pebrot i pastanaga Iogurt	13 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates amb amanida de taronja i formatge Fruita del temps	14 Amanida russa Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb mongetes Filet de llenguado al forn amb amanida de blat de moro i olives negres Fruita del temps
18 Amanida d'espivals vegetals Truita de formatge amb amanida de kiwi i pebrot Fruita del temps	19 Patata, mongeta i pastanaga amb ou dur Pit de pollastre planxa amb amanida de cogombre i tomàquet Fruita del temps	20 Sopa de galets amb verdures Gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	21 Arròs pilaf Bacallà arrebossat amb amanida de blat de moro i olives Iogurt	22 Pèsols saltats amb pernil Hamburguesa de verdures, quinoa, xia i pollastre amb patates fregides Fruita del temps
25 Crema de carbassa amb pernil Contracuixa de pollastre planxa amb amanida de tomàquet cirerol Fruita del temps	26 Espaguetis integrals amb salsa siciliana Truita de pernil dolç amb amanida de pastanaga i cogombre Iogurt	27 Llenties estofades amb verdures Llom planxa a l'all amb amanida de formatge i pebrot Fruita del temps	28 Arròs tres delícies Pit de gall dindi planxa amb amanida d'olives negres i poma Fruita del temps	29 Sopa de verdures amb cigrons Filet de rosada planxa amb samfaina Fruita del temps

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Fruita **ECOLÒGICA**: poma (alguns dies aquest mes)
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**

Els menús han estat elaborats seguint la guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya)