

# MENÚ SETEMBRE 2022

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS 5

Arròs amb tomàquet

**Croquetes amb enciam i blat de moro\***

Fruita

DIMARTS 6

Bledes amb patata saltejades amb alls

**Estofat de gall dindi amb pèsols i patates dau\***

Fruita

DIMECRES 7

Ensaladilla russa\*

**Pollastre amb samfaina**

Fruita

DIJOUS 8

Fideuà de verdures\*

**Truita de pernil dolç amb enciam i tomàquet\***

Fruita

DIVENDRES 9

Llenties estofades\*

**Bacallà al forn amb chips de carbassa\***

Fruita

DILLUNS 12

Amanida de pasta\*

**Truita francesa amb enciam i olives\***

Fruita

DIMARTS 13

Crema de verdures\*

**Mongetes blanques estofades\***

Fruita

DIMECRES 14

Arròs tres delícies fred\*

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet\***

Gelat\*

DIJOUS 15

Amanida de patata\*

**Pollastre al forn amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIVENDRES 16

Cigrons estofats\*

**Llom arrebossat amb tomàquet i formatge fresc\***

Fruita

DILLUNS 19

Empedrat de mongeta blanca\*

**Pollastre a la taronja**

Fruita

DIMARTS 20

Macarrons integrals al forn gratinats\*

**Truita de gall dindi amb enciam i olives\***

Fruita

DIMECRES 21

Mongeta verda amb patata\*

**Gall dindi adobat amb enciam i pastanaga**

Fruita

DIJOUS 22

Amanida d'arròs\*

**Bacallà a la catalana amb enciam i tomàquet\***

Fruita

DIVENDRES 23

Vichyssoise

**Fricandó de vedella amb xampinyons\***

Fruita

DILLUNS 26

Fideus a la cassola\*

**Anelles de calamar a l'andalusa amb enciam i olives\***

Fruita

DIMARTS 27

Crema de carbassó\*

**Llenties amb arròs\***

Fruita

DIMECRES 28

Ensaladilla russa\*

**Botifarra a amb mongetes seques\***

Fruita

DIJOUS 29

Paella de verdures\*

**Truita de patata amb enciam i tomàquet\***

Fruita

DIVENDRES 30

Mongeta verda saltejada amb alls\*

**Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro**

Fruita

Pa integral i aigua en tots els àpats.

S'utilitza oli d'oliva verge per cuinar i oli de girasol altooleic per fregir.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

**Fruita del mes:**

Plàtan, pinya, síndria, préssec, raim i meló

*La pasta a més de ser de producció ecològica, també es integral*



# MENÚ SETEMBRE S/PLV/OU/SÈSAM/ PRÉSSEC/ FRUITS SECS 2022

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS 5	DIMARTS 6 Bledes amb patata saltejades amb alls  <b>Estofat de gall dindi amb pèsols i patates dau</b>  Fruita	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9 Llenties estofades  <b>Bacallà al forn amb chips de carbassa</b>  Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13 Crema de verdures s/crostons  <b>Mongetes blanques estofades</b>  Fruita	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16 Cigrons estofats  <b>Llom arrebossat s/ou amb tomàquet</b>  Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20 Macarrons integrals al forn s/formatge ni margarina  <b>Lluç a la planxa amb enciam i olives</b>  Fruita	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23 Vichyssoise  <b>Fricandó de vedella amb xampinyons</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27 Crema de carbassó s/crostons  <b>Llenties amb arròs s/pimentó</b>  Fruita	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30 Mongeta verda saltejada amb alls  <b>Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</b>  Fruita

Pa integral i aigua en tots els àpats.

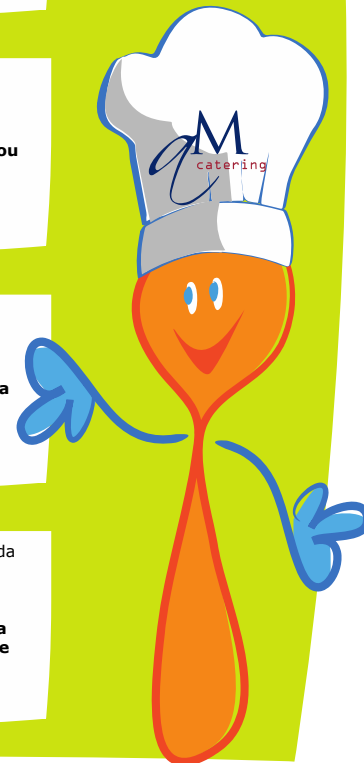
S'utilitza oli d'oliva verge per cuinar i oli de girasol altooleic per fregir.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

## Fruita del mes:

Plàtan, pinya, síndria, préssec, raim i meló

*La pasta a més de ser de producció ecològica, també es integral*



# MENÚ SETEMBRE S/GLUTEN 2022

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS 5

Arròs amb tomàquet

**Croquetes s/gluten amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIMARTS 6

Bledes amb patata saltejades amb alls

**Estofat de gall dindi amb pèsols i patates dau**

Fruita

DIMECRES 7

Ensaladilla russa

**Pollastre amb samfaina**

Fruita

DIJOUS 8

Fideuà s/gluten de verdures

**Truita de pernil dolç amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 9

Llenties estofades s/gluten

**Bacallà al forn amb chips de carbassa**

Fruita

DILLUNS 12

Amanida de pasta s/gluten

**Truita francesa amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 13

Crema de verdures s/crostons

**Mongetes blanques estofades**

Fruita

DIMECRES 14

Arròs tres delícies fred

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Gelat

DIJOUS 15

Amanida de patata

**Pollastre al forn amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIVENDRES 16

Cigrons estofats

**Llom arrebossat s/gluten amb tomàquet i formatge fresc**

Fruita

DILLUNS 19

Empedrat de mongeta blanca

**Pollastre a la taronja**

Fruita

DIMARTS 20

Macarrons s/gluten al forn gratinats

**Truita de gall dindi amb enciam i olives**

Fruita

DIMECRES 21

Mongeta verda amb patata

**Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga**

Fruita

DIJOUS 22

Amanida d'arròs

**Bacallà a la catalana s/gluten amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 23

Vichyssoise

**Fricandó de vedella amb xampinyons**

Fruita

DILLUNS 26

Fideus s/gluten a la cassola

**Anelles de calamar a l'andalusà s/gluten amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 27

Crema de carbassó s/crostons

**Llenties s/gluten amb arròs**

Fruita

DIMECRES 28

Ensaladilla russa

**Botifarra a amb mongetes seques**

Fruita

DIJOUS 29

Paella de verdures

**Truita de patata amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 30

Mongeta verda saltejada amb all

**Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro**

Fruita

Pa integral i aigua en tots els àpats.

S'utilitza oli d'oliva verge per cuinar i oli de girasol altooleic per fregir.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

**Fruita del mes:**

Plàtan, pinya, síndria, préssec, raim i meló

*La pasta a més de ser de producció ecològica, també es integral*



# MENÚ SETEMBRE S/OU 2022

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS 5

Arròs amb tomàquet

**Croquetes amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIMARTS 6

Bledes amb patata saltejades amb alls

**Estofat de gall dindi amb pèsols i patates dau**

Fruita

DIMECRES 7

Ensaladilla russa s/ou s/maionesa

**Pollastre amb samfaina**

Fruita

DIJOUS 8

Fideuà s/ gluten de verdures

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 9

Lenties estofades

**Bacallà al forn amb chips de carbassa**

Fruita

DILLUNS 12

Amanida de pasta s/gluten

**Pollastre a la planxa amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 13

Crema de verdures s/crostons

**Mongetes blanques estofades**

Fruita

DIMECRES 14

Arròs tres delícies fred s/ou

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Gelat

DIJOUS 15

Amanida de patata

**Pollastre al forn amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIVENDRES 16

Cigrons estofats

**Llom arrebossat s/ou amb tomàquet i formatge fresc**

Fruita

DILLUNS 19

Empedrat de mongeta blanca

**Pollastre a la taronja**

Fruita

DIMARTS 20

Macarrons integrals al forn gratinats s/lactosa

**Lluç a la planxa amb enciam i olives**

Fruita

DIMECRES 21

Mongeta verda amb patata

**Gall dindi adobat amb enciam i pastanaga**

Fruita

DIJOUS 22

Amanida d'arròs s/surimi

**Bacallà a la catalana s/ou amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 23

Vichyssoise

**Fricandó de vedella amb xampinyons**

Fruita

DILLUNS 26

Fideus s/gluten a la cassola

**Anelles de calamar a l'andalusa amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 27

Crema de carbassó s/crostons

**Llenties amb arròs**

Fruita

DIMECRES 28

Ensaladilla russa s/ou s/maionesa

**Botifarra a amb mongetes seques**

Fruita

DIJOUS 29

Paella de verdures

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 30

Mongeta verda saltejada amb all

**Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro**

Fruita

Pa integral i aigua en tots els àpats.

S'utilitza oli d'oliva verge per cuinar i oli de girasol altooleic per fregir.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

**Fruita del mes:**

Plàtan, pinya, síndria, préssec, raim i meló

*La pasta a més de ser de producció ecològica, també es integral*



# MENÚ SETEMBRE S/ PLV 2022

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS 5

Arròs amb tomàquet

**Truita francesa amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIMARTS 6

Bledes amb patata saltejades amb alls

**Estofat de gall dindi amb pèsols i patates dau**

Fruita

DIMECRES 7

Ensaladilla russa

**Pollastre amb samfaina**

Fruita

DIJOUS 8

Fideuà de verdures

**Truita de pernil dolç amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 9

Lenties estofades

**Bacallà al forn amb chips de carbassa**

Fruita

DILLUNS 12

Amanida de pasta

**Truita francesa amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 13

Crema de verdures s/crostons

**Mongetes blanques estofades**

Fruita

DIMECRES 14

Arròs tres delícies fred

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Gelat

DIJOUS 15

Amanida de patata

**Pollastre al forn amb enciam i blat de moro**

Fruita

DIVENDRES 16

Cigrons estofats

**Llom arrebossat amb tomàquet**

Fruita

DILLUNS 19

Empedrat de mongeta blanca

**Pollastre a la taronja**

Fruita

DIMARTS 20

Macarrons integrals al forn s/formatge ni margarina

**Truita de gall dindi amb enciam i olives**

Fruita

DIMECRES 21

Mongeta verda amb patata

**Gall dindi adobat amb enciam i pastanaga**

Fruita

DIJOUS 22

Amanida d'arròs

**Bacallà a la catalana s/ou amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 23

Vichyssoise

**Fricandó de vedella amb xampinyons**

Fruita

DILLUNS 26

Fideus a la cassola

**Anelles de calamar a l'andalusa amb enciam i olives**

Fruita

DIMARTS 27

Crema de carbassó s/crostons

**Llenties amb arròs**

Fruita

DIMECRES 28

Ensaladilla russa

**Botifarra a amb mongetes seques**

Fruita

DIJOUS 29

Paella de verdures

**Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet**

Fruita

DIVENDRES 30

Mongeta verda saltejada amb all

**Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro**

Fruita

Pa integral i aigua en tots els àpats.

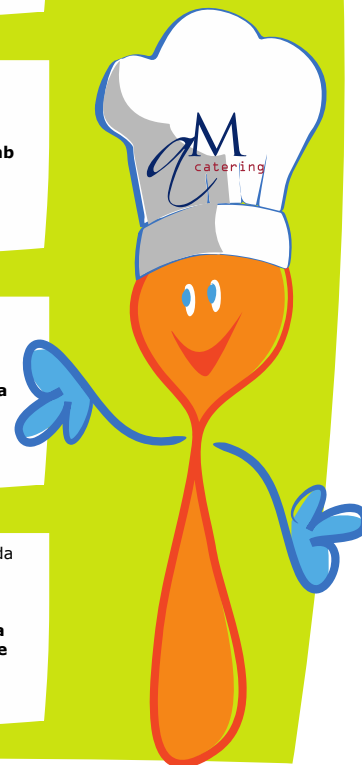
S'utilitza oli d'oliva verge per cuinar i oli de girasol altooleic per fregir.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

**Fruita del mes:**

Plàtan, pinya, síndria, préssec, raim i meló

*La pasta a més de ser de producció ecològica, també es integral*



# ESMORZAR

BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB UN BON ESMORZAR, MENJANT PA O CEREALS INTEGRALS I FRUITA FRESCA

CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I SEMPRE AMB OLÍ D'OLIVA PER CUINAR I AMANIR

# DINAR

SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.  
L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, FRUITA, CARN BLANCA, PEIX, OUS

# la caterina t'ajuda en l'alimentació adequada i saludable

# SOPAR

... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS	—	HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES	—	CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS
CARN BLANCA	—	PEIX O OU
PEIX	—	CARN BLANCA O OU
OU	—	PEIX O CARN BLANCA
FRUITA	—	LÀCTIC O FRUITA
	—	LÀCTIC

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

# menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29  
609 757 322