



## Menú General, mes de setembre de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de setembre són: meló, poma, pera, plàtan, síndria.

Les hortalisses del mes de setembre són: albergínia, bledes, carabassa, carabassó, ceba, col, colfiori, mongeta tendre, pastanaga, pebre, porro, rave, remolatxa,

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'ofereix **ou campero de proximitat** a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

### ! Bon inici de curs a tothom!



11	12	13	14	15
ENSALADA (romana, endivia, pastanaga, tomàtiga) AMB OLIVES	ARRÒS SALTEADO AMB XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata, aromàtiques) (7)	CIURONS AMB PATATA (sal iodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)	CREMA FREDA DE PASTANAGA (ceba, o porros, pastanaga, patata, aromàtiques)	ENSALADA (fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSADA TONYINA (1,3,4)	POLLASTRE ROSTIT AL ALLIMONA	RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE (3,7)	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES (1)
(all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	CEBA, TOMÀTIGA I PASTANAGA	ENSALADA (romana, endivia, tomàtiga) AMB TONYINA (4)	PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA BULLIDA	(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures y soia texturitzada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Gaspacho y llampuga amb pebres y tomàtiga / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Calabacín y huevo a la plancha amb pan tostado / Fruita	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Arroz amb verdures y pavo a la plancha / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Pizza casera variada / Fruita
18	19	20	21	22
ENSALADA (romana, roble, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (4)	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga) (1)	CREMA FREDA DE CARABASSI (ceba o porro, carabassí, patata, aromàtiques)	ESPIRALS AL PESTO (all, alfabuguera, formatge) (1,3,7)	CIURONS AMB PATATA (sal iodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)
ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA	GALLINETA EN FARINADA (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ALETES DE POLLASTRE AL FORN
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)	ENSALADA VERDE (romana, roble, pepino) AMB OLIVES	PATATA Y SALSADA DE TOMATE AMB VERDURES (all, ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, aïssants) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA (fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	XAMPINYONS I PASTANAGA SALTATS
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Sípia aguiada amb ceba i patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa de tomàtiga i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
25	26	27	28	29
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga) (1)	SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3)	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, carabassa)	ARRÒS AMB VERDURES SALTADES (porro, pebre vermell, pèsols, aromàtiques)	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata, aromàtiques)
RABES DE CALAMAR CASOLANES (ou, paratllat) (1,3,14)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	INDIOT AL CURRY (ceba, nata, curry) (7)	LLUÇAL FORN (4)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga) AMB OLIVES	ENSALADA (iceberg, roble, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (1)	ARRÒS SALTAT	VERDURES (calabacín, benenjena, pimiento, tomate)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABUGUERA
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb patata i truita a la francesa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Patata, mongetes tendres bullides i llenguado a la planxa / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i salmó a la planxa amb anet / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita

Legendad'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs



## Menú General, mes de septiembre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de septiembre son: manzana, melón, pera, plátano, sandía.

Las hortalizas del mes de septiembre son: acelgas, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, col, coliflor, judía verde, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero de proximidad en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

*! Buen inicio de curso a todos!*



11	12	13	14	15
ENSALADA (romana, endibia, zanahoria, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata, aromáticos) (7)	GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)	CREMA FRÍA DE ZANAHORIA (cebolla, o puerros, zanahoria, patata, aromáticos)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSAD E ATÚN (1,3,4)	POLLO ASADO AL LIMÓN	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (8,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA	ENSALADA (romana, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDAS	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) O FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Gazpacho y llampuga con pimientos y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Calabacín y huevo a la plancha con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Piza casera variada / Fruta
18	19	20	21	22
ENSALADA (romana, roble, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) (1)	CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos)	ESPIRALES AL PESTO (ajo, albahaca, queso) (1,3,7)	GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	GALLINETA EN HARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ALITAS DE POLLO AL HORNO
(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	ENSALADA VERDE (romana, roble, pepino) CON ACEITUNAS	PATATA Y SALSAD E TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, quisantes)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, tomate) CON MAÍZ	CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS
YOGUR NATURAL (7) O FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Sepiaguisada con cebolla y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
25	26	27	28	29
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) (1)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, calabaza)	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS (puero, pimiento rojo, quisantes, aromáticos)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, cumy) (7)	MERLUZA AL HORNO (4,14)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	ARROZ SALTEADO	VERDURAS (calabacín, berenjena, pimiento, tomate)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) O FRUTA
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con patata y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Patata, judías verdes hervidas y lenguado a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha con eneldo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche casero / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta

Legenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos