

Setembre 2025

Per dinar

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb formatge

Croquetes de pollastre amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa amb enciams de colors

Lacti sostenible

18
559,14 kcal

Llenties saltades amb verdures

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardinera

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa amb maionesa (opcional)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)

Lacti sostenible

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Per sopar

Dilluns

08 Amanida de patata i tomàquet

Lluç a la planxa amb enciam juliana

logurt

Dimarts

09 Pasta fresca amb oli d'alfàbrega i formatge

Gall dindi al forn amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

Dimecres

10 Amanida de lleties

Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12 Arròs amb verdures

Hamburguesa vegetal amb amanida

Fruita del temps

15 Amanida de pasta

Croquetes d'espinacs amb enciams variats

Fruita del temps

16 Meló amb pernil

Pernilets de pollastre al forn amb patata al caliu

Fruita del temps

17 Arròs tres delícies

Llom a la planxa amb cogombre amanit

Fruita del temps

18

Salmorejo

Peix al forn amb patata i verdures

Fruita del temps

19 Hummus de cigrons amb bastonets d'hortalisses

Trita de formatge amb remolatxa i blat de moro

logurt

22 Crema de verdures

Salmó a la planxa amb llimona i patata panadera

Fruita del temps

23 Arròs amb salsa de tomàquet

Trita de carbassó amb enciam amanit

logurt

24

FESTIU

25 Fideus amb verdures al wok

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

26 Graellada de verdures

Pizza casolana

Fruita del temps

29 Gaspatxo amb crostons de pa

Albergínia farcida de carn

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata i pastanaga

Peix al forn amb ceba

Fruita del temps

Xino Xano receptes

Falafel de cigrons

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Setembre 2025

Sense carn de porc - Halal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 685,4 kcal Espaguetis a la napolitana amb formatge Croquetes vegetals amb amanida Fruita ecològica	09 594,69 kcal Amanida d' arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de porros amb enciam de colors Fruita del temps	10 504,95 kcal Crema de carbassó amb crostonets de pa Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita ecològica	11 FESTIU	12 608 kcal Amanida de cigrons amb hortalisses Pollastre halal rostit amb samfaina Fruita del temps
15 595,88 kcal Arròs integral amb tomàquet Truita paisana amb cogombre i pastanaga Fruita ecològica	16 536,77 kcal Mongeta tendra amb patata Cigrons ecològics estofats s/carn Fruita del temps	17 652,62 kcal Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) Peix a l'andalusa amb enciams de colors Lacti sostenible	18 559,14 kcal Llenties saltades amb verdures s/carn Daus de gall dindi halal adobat amb enciam i panses Fruita ecològica	19 677,47 kcal Amanida de patata Mandonguilles de vedella halal (s/carn de porc) a la jardinera Fruita del temps
22 563,89 kcal Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Cuetes de rap a la marinera Fruita ecològica	23 549,88 kcal Amanida russa amb maionesa (opcional) Contracuixa de pollastre halal a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	24 FESTIU	25 532,52 kcal Crema de pastanaga Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia) Lacti sostenible	26 615,68 kcal Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) Truita a la francesa amb enciam i blat de moro
29 670,06 kcal Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) Truita de patata i ceba amb enciams variats Fruita ecològica	30 661,72 kcal Arròs ecològic tres delícies s/carn Pernilets de pollastre halal a les fines herbes amb tomàquet amanit Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 Espaguetis a la napolitana amb formatge Croquetes vegetals amb amanida 685,4 kcal Fruita ecològica	09 Amanida d' arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de porros amb enciam de colors 594,69 kcal Fruita del temps	10 Crema de carbassó amb crostonets de pa Lluç al forn amb tomàquet amanit 504,95 kcal Fruita ecològica	11 FESTIU	12 Amanida de cigrons amb hortalisses Ous durs amb samfaina 608 kcal Fruita del temps
15 Arròs integral amb tomàquet Truita paisana amb cogombre i pastanaga 595,88 kcal Fruita ecològica	16 Mongeta tendra amb patata Cigrons ecològics estofats s/carn 536,77 kcal Fruita del temps	17 Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) Peix a l'andalusa amb enciams de colors 652,62 kcal Lacti sostenible	18 Amanida verda Llenties saltades amb verdures s/carn 559,14 kcal Fruita ecològica	19 Amanida de patata Ous durs a la jardineria 677,47 kcal Fruita del temps
22 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Cuetes de rap a la marinera 563,89 kcal Fruita ecològica	23 Amanida russa amb maionesa (opcional) Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i cogombre 549,88 kcal Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de pastanaga Paella d'arròs amb sofregit de verduretes (porro, carbassó i albergínia) 532,52 kcal Lacti sostenible	26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) Truita a la francesa amb enciam i blat de moro 615,68 kcal
29 Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) Truita de patata i ceba amb enciams variats 670,06 kcal Fruita ecològica	30 Arròs ecològic tres delícies s/carn Peix al forn amb tomàquet amanit 661,72 kcal Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense carn de vedella

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 Espaguetis a la napolitana amb formatge 685,4 kcal Croquetes de pollastre amb amanida Fruita ecològica	09 Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) 594,69 kcal Truita de porros amb enciam de colors Fruita del temps	10 Crema de carbassó amb crostonets de pa 504,95 kcal Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita ecològica	11 FESTIU	12 Amanida de cigrons amb hortalisses 608 kcal Pollastre rostit amb samfaina Fruita del temps
15 Arròs integral amb tomàquet 595,88 kcal Truita paisana amb cogombre i pastanaga Fruita ecològica	16 Mongeta tendra amb patata 536,77 kcal Cigrons ecològics estofats s/carn Fruita del temps	17 Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) 652,62 kcal Peix a l'andalusa amb enciams de colors Lacti sostenible	18 Lenties saltades amb verdures s/carn 559,14 kcal Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses Fruita ecològica	19 Amanida de patata 677,47 kcal Ous durs a la jardineria Fruita del temps
22 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) 563,89 kcal Cuetes de rap a la marinera Fruita ecològica	23 Amanida russa amb maionesa (opcional) 549,88 kcal Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de pastanaga 532,52 kcal Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia) Lacti sostenible	26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) 615,68 kcal Truita de pernil amb enciam i blat de moro Fruita ecològica
29 Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) 670,06 kcal Truita de patata i ceba amb enciams variats Fruita ecològica	30 Arròs ecològic tres delícies s/carn 661,72 kcal Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Ovolacto - Vegetarià

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb formatge

Croquetes **vegetals** amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'**arròs ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó amb crostonets de pa

Hamburguesa vegetal tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses **s/peix**

Ous durs amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats **s/carn**

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Croquetes vegetals amb enciams de colors

Lacti sostenible

18
559,14 kcal

Amanida verda

Llenties saltades amb verdures **s/carn**

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata **s/peix**

Ous durs a la jardinera

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)

Truita a la francesa amb amanida

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa **s/tonyina** amb maionesa (opcional)

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)

Lacti sostenible

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) **s/peix**

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies **s/carn ni peix**

Daus de tofu a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense gluten

Dilluns

08 **Pasta s/gluten** a la napolitana amb formatge
685,4 kcal
Pollastre arrebossat s/ gluten amb amanida
Fruita ecològica

Dimarts

09 Amanida d'arròs **ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)
594,69 kcal
Truita de porros amb enciam de colors
Fruita del temps

Dimecres

10 Crema de carbassó amb **s/crostonets de pa**
504,95 kcal
Lluç al forn amb tomàquet amanit
Fruita ecològica

Dijous

11 **FESTIU**

Divendres

12 Amanida de cigrons amb hortalisses
608 kcal
Pollastre rostit amb samfaina
Fruita del temps

15 Arròs integral amb tomàquet
595,88 kcal
Truita paisana amb cogombre i pastanaga
Fruita ecològica

16 Mongeta tendra amb patata
536,77 kcal
Cigrons ecològics estofats
Fruita del temps

17 Amanida de **pasta s/gluten** (daus de tomàquet, cogombre i olives)
652,62 kcal
Peix a l'andalusa **s/gluten** amb enciams de colors
Lacti sostenible

18 Llenties **s/gluten** saltades amb verdures
559,14 kcal
Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses
Fruita ecològica

19 Amanida de patata
677,47 kcal
Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardinera
Fruita del temps

22 **Pasta s/gluten** al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
563,89 kcal
Cuetes de rap a la marinera
Fruita ecològica

23 Amanida russa amb maionesa (opcional)
549,88 kcal
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita del temps

24 **FESTIU**

25 Crema de pastanaga
532,52 kcal
Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)
Lacti sostenible

26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)
615,68 kcal
Truita de pernil amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica

29 Amanida de pasta **s/gluten** tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)
670,06 kcal
Truita de patata i ceba amb enciams variats
Fruita ecològica

30 **Arròs ecològic** tres delícies
661,72 kcal
Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense lactosa

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb **s/lactis** formatge

Pollastre arrebossat s/lactis amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'arròs **ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó **s/lactis** amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa **s/lactis** amb enciams de colors

Postre sense lactosa

18
559,14 kcal

Llenties saltades amb verdures

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardinera

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons amb **oli alfàbrega s/formatge**

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa amb maionesa (opcional)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga **s/lactis**

Paella d'arròs amb sofregit de verduretes (porro, carbassó i albergínia)

Postre sense lactosa

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb **s/ formatge**

Pollastre arrebossat **s/ lactis** amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'**arròs ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó **s/ lactis** amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa **s/ lactis** amb enciams de colors

Postre de soja

18
559,14 kcal

Llenties saltades amb verdures

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardinera

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons amb **oli alfàbrega s/formatge**

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa amb maionesa (opcional)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga **s/ lactis**

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)

Postre de soja

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb **s/ formatge**

Pollastre arrebossat **s/ lactis** amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'**arròs ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó **s/ lactis** amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats **s/carn**

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa **s/ lactis** amb enciams de colors

Postre de soja

18
559,14 kcal

Llenties saltades amb verdures **s/carn**

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata

Ous durs a la jardineria

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons amb **oli alfàbrega s/formatge**

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa amb maionesa (opcional)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga **s/lactis**

Paella d'arròs amb sofregit de verduretes (porro, carbassó i albergínia)

Postre de soja

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies **s/carn**

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense peix ni marisc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 Espaguetis a la napolitana amb formatge 685,4 kcal Croquetes de pollastre amb amanida Fruita ecològica	09 Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) 594,69 kcal Truita de porros amb enciam de colors Fruita del temps	10 Crema de carbassó amb crostonets de pa 504,95 kcal Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita ecològica	11 FESTIU	12 Amanida de cigrons amb hortalisses s/peix 608 kcal Pollastre rostit amb samfaina Fruita del temps
15 Arròs integral amb tomàquet 595,88 kcal Truita paisana amb cogombre i pastanaga Fruita ecològica	16 Mongeta tendra amb patata 536,77 kcal Cigrons ecològics estofats Fruita del temps	17 Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) 652,62 kcal Croquetes vegetals amb enciams de colors Lacti sostenible	18 Llenties saltades amb verdures 559,14 kcal Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses Fruita ecològica	19 Amanida de patata s/peix 677,47 kcal Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardineria Fruita del temps
22 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) 563,89 kcal Truita a la francesa amb amanida Fruita ecològica	23 Amanida russa s/tonyina amb maionesa (opcional) 549,88 kcal Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de pastanaga 532,52 kcal Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia) Lacti sostenible	26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) s/peix 615,68 kcal Truita de pernil amb enciam i blat de moro Fruita ecològica
29 Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) 670,06 kcal Truita de patata i ceba amb enciams variats Fruita ecològica	30 Arròs ecològic tres delícies s/peix ni marisc 661,72 kcal Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense llegum

Dilluns

08
685,4 kcal

Espaguetis a la napolitana amb formatge

Croquetes de pollastre amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de pasta amb hortalisses

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Pollastre a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa amb enciams de colors

Lacti sostenible

18
559,14 kcal

Arròs amb verdures s/llegum

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata s/llegum

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardineria s/pèsols

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa s/pèsols amb maionesa (opcional)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia) s/pèsols

Lacti sostenible

26
615,68 kcal

Amanida de pasta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies s/pèsols

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 Espaguetis a la napolitana amb formatge Croquetes de pollastre amb amanida 685,4 kcal Fruita ecològica	09 Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de porros amb enciam de colors 594,69 kcal Fruita del temps	10 Crema de carbassó amb crostonets de pa Lluç al forn amb tomàquet amanit 504,95 kcal Fruita ecològica	11 FESTIU	12 Amanida de cigrons amb hortalisses Pollastre rostit amb samfaina 608 kcal Fruita del temps
15 Arròs integral amb tomàquet Truita paisana amb cogombre i pastanaga 595,88 kcal Fruita ecològica	16 Mongeta tendra amb patata Cigrons ecològics estofats s/picada de fruits secs 536,77 kcal Fruita del temps	17 Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) Peix a l'andalusa amb enciams de colors 652,62 kcal Lacti sostenible	18 Llenties saltades amb verdures s/fruits secs Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses s/panses 559,14 kcal Fruita ecològica	19 Amanida de patata Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardineria s/picada de fruits secs 677,47 kcal Fruita del temps
22 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) s/fruits secs Cuetes de rap a la marinera s/picada de fruits secs 563,89 kcal Fruita ecològica	23 Amanida russa amb maionesa (opcional) Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre 549,88 kcal Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de pastanaga Paella d'arròs amb sofregit de verduretes (porro, carbassó i albergínia) 532,52 kcal Lacti sostenible	26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) Truita de pernil amb enciam i blat de moro 615,68 kcal Fruita ecològica
29 Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) Truita de patata i ceba amb enciams variats 670,06 kcal Fruita ecològica	30 Arròs ecològic tres delícies Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit 661,72 kcal Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Sense ou

Dilluns

08
685,4 kcal

Pasta s/ou a la napolitana amb formatge

Pollastre arrebossat s/ou amb amanida

Fruita ecològica

Dimarts

09
594,69 kcal

Amanida d'**arròs ecològic** (tomàquet, blat de moro i olives)

Llom a la planxa amb enciam de colors

Fruita del temps

Dimecres

10
504,95 kcal

Crema de carbassó amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

Dijous

11

FESTIU

Divendres

12
608 kcal

Amanida de cigrons amb hortalisses **s/ou**

Pollastre rostit amb samfaina

Fruita del temps

15
595,88 kcal

Arròs integral amb tomàquet

Peix a la planxa amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

16
536,77 kcal

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats

Fruita del temps

17
652,62 kcal

Amanida de **pasta s/ou** (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa amb enciams de colors

Lacti sostenible

18
559,14 kcal

Llenties saltades amb verdures

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

19
677,47 kcal

Amanida de patata **s/ou**

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardineria

Fruita del temps

22
563,89 kcal

Pasta s/ou al pesto (oli, alfàbrega i formatge)

Cuetes de rap a la marinera

Fruita ecològica

23
549,88 kcal

Amanida russa **s/ou ni maionesa**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

FESTIU

25
532,52 kcal

Crema de pastanaga

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)

Lacti sostenible

26
615,68 kcal

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Peix a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

29
670,06 kcal

Amanida de **pasta s/ou** tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Peix a la planxa amb enciams variats

Fruita ecològica

30
661,72 kcal

Arròs ecològic tres delícies **s/ou**

Pernilets de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Setembre 2025

Dieta baixa en greixos i colesterol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08 Espaguetis a la napolitana amb s/ formatge 685,4 kcal Pollastre s/pell a la planxa amb amanida Fruita ecològica	09 Amanida d' arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives) 594,69 kcal Truita de porros al vapor amb enciam de colors Fruita del temps	10 Crema de carbassó s/lactis ni crostonets de pa 504,95 kcal Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita ecològica	11 FESTIU	12 Amanida de cigrons amb hortalisses s/peix 608 kcal Pollastre s/pell a la planxa amb amanida Fruita del temps
15 Arròs integral amb tomàquet 595,88 kcal Truita amb verdures al vapor amb cogombre i pastanaga Fruita ecològica	16 Mongeta tendra amb patata 536,77 kcal Cigrons ecològics estofats s/carn Fruita del temps	17 Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives) 652,62 kcal Peix a la planxa amb enciams de colors Lacti sostenible	18 Llenties saltades amb verdures s/carn 559,14 kcal Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses Fruita ecològica	19 Amanida de patata s/peix ni ou 677,47 kcal Ous durs a la jardineria Fruita del temps
22 Macarrons amb oli, alfàbrega s/formatge 563,89 kcal Cuetes de rap al forn amb amanida Fruita ecològica	23 Amanida russa s/tonyina ou ni maionesa 549,88 kcal Contracuixa de pollastre s/pell a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de pastanaga s/lactis 532,52 kcal Paella d'arròs amb sofregit de verduretes (porro, carbassó i albergínia) Lacti sostenible	26 Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba) s/peix 615,68 kcal Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita ecològica
29 Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet) 670,06 kcal Truita de patata i ceba al vapor amb enciams variats Fruita ecològica	30 Arròs ecològic amb verdures 661,72 kcal Pernilets de pollastre s/pell a les fines herbes amb tomàquet amanit Fruita del temps			

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

