

Setembre 2026



Per dinar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

07

08

Espaguetis integrals
a la napolitana amb
formatge
Croquetes de
pollastre amb
amanida
Fruita ecològica

09

Crema de carbassó
amb crostonets de pa
Lluç al forn amb
tomàquet amanit
Fruita ecològica

10

Empedrat de mongeta
(pebrots de colors,
tomàquet i ceba)
Truita de porros amb
enciam de colors
Fruita del temps

11

FESTIU

14

Arròs integral amb
tomàquet
Ous durs farcits de
tonyina (maionesa
opcional) amb enciam
amanit
Fruita ecològica

15

Mongeta tendra amb
patata
Cigrons ecològics
estofats
Fruita del temps

16

Amanida de pasta
(daus de tomàquet,
cogombre i olives)
Peix a l'andalus amb
enciams de colors
Lacti sostenible

17

Llenties saltades amb
verdures
Daus de gall dindi
adobat amb enciam i
panses
Fruita ecològica

18

Minestra de verdures
Mandonguilles de
vedella ecològiques
amb sofregit
Fruita del temps

21

Macarrons al pesto (oli,
alfàbrega i formatge)
Cuetes de rap a la
marinera amb amanida
Fruita ecològica

22

Amanida russa amb
maionesa (opcional)
Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

23

Crema de pastanaga
Llenties ecològiques
amb verdures i arròs
integral
Fruita del temps

24

FESTIU

25

Empedrat de cigrons
Truita de pernil amb
enciam i blat de moro
Fruita ecològica

28

Amanida de pasta
integral tropical (daus
de pinya, pastanaga,
olives i tomàquet)
Truita de patata i ceba
amb enciams variats
Fruita ecològica

29

Arròs ecològic tres
delícies
Pernilets de pollastre
a les fines herbes amb
tomàquet amanit
Fruita del temps

30

Pèsols amb patata
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i
cogombre
Lacti sostenible

Sabies que...

Les pomes
recentment
collides tenen més
fibra i un sabor
més intens que les
emmagatzemades
durant mesos

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Setembre 2026



Per sopar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

07

08

Amanida de cigrons
Truita de patata i
ceba amb pastanaga
ratllada i blat de moro
logurt

09

Bròquil amb patata
Hamburguesa de
vedella amb enciam,
cogombre i olives
Fruita de temporada

10

Risotto de xampinyons
Daus de gall dindi a la
planxa amb canonges
i raves
Fruita de temporada

11

FESTIU

14

Amanida de patata
Pernilets de pollastre
a les fines herbes amb
ceba
logurt

15

Crema de pastanaga
Llom a la planxa amb
rúcula i tomàquet
Fruita de temporada

16

Arròs a la milanesa
Remenat d'ou amb
xampinyons
Fruita de temporada

17

Espaguetis amb
sofregit
Truita de formatge
amb pastanaga
ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

18

Amanida de llegums
Croquetes de bacallà
amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

21

Verdura tricolor
Llibrets de pernil i
formatge amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada

22

Espirals amb
xampinyons i oli d'oliva
Truita de carbassó amb
pastanaga i olives
Fruita de temporada

23

Pèsols amb pernil a
l'allet Bacallà amb
samfaina
logurt

24

FESTIU

25

Amanida d'arròs
Fajitas de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada

28

Crema de carbassa amb
crostons
Salmó a la planxa amb
tomàquet provençal
logurt

29

Hummus amb
bastonets de
pastanaga i cogombre
Truita de ceba amb
enciam i olives
Fruita de temporada

30

Gaspatxo
Llom rostit amb ceba i
carbassó
Fruita de temporada

Xino Xano receptes

CUETES DE RAP A LA MARINERA

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

