

DILLUNS

1 Amanida de patates  
amb blat de moro i olives

Lluç al forn  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques  
amb tonyina, olives i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra  
amb patata i oli d'oliva

Espirals a la carbonara  
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

*Sant Marcel·li*

4 Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc arrebossat  
amb enciam i olives

Gelat

DIVENDRES

5 Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Ous durs al forn  
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó  
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

9 Mongeta tendra  
amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn  
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra,  
patata, pastanaga, pèsols, olives  
i maionesa

Pit de pollastre a la planxa  
amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs  
amb pèsols, blat de moro i olives

Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera  
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata  
i oli d'oliva

Lluç al forn  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures  
amb oli d'oliva

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17 Amanida de lleties  
amb tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn  
amb hummus de cigrons casolà

Gelat

*Menú de fi de curs*

19 Espaguetis integrals amb sofregit  
de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil  
amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.  
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.  
El iogurt de la Fageda és natural, sense sucres afegits*

*La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Delícies de soja amb enciam i pipes

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

4 *Sant Marcel·lí*  
Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes de bolets amb enciam i olives

Gelat

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Ous durs al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Trita de carbassó amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Delícies de soja amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

Hamburguesa vegetal amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

17 Amanida de lleties amb tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Gelat

*Menú de fi de curs*  
19 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes d'espinacs amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.  
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.  
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.*

*La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!*

DILLUNS

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

Tires de mozzarella fregida amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Delícies de soja amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

DIJOUS

Sant Marcel·li

4 Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes de bolets amb enciam i olives

Gelat

DIVENDRES

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Ous durs al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Delícies de soja amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

Hamburguesa vegetal amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

17 Amanida de lleties amb tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Gelat

Menú de fi de curs

19 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes d'espinacs amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.*

*Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

*Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

*El iogurt de la Fageda és natural, sense sucres afegits*

La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!

DILLUNS

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

**Pasta\*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

*Sant Marcel·lí*

4 Arròs amb sofregit de tomàquet

**Llom de porc arrebossat\*** amb enciam i olives

**Gelat\***

DIVENDRES

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Ous durs al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Trita de carbassó amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

**Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet\***

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

**Fideuà\*** a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuíxa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

**Gelat\***

*Menú de fi de curs*

19 **Pasta\*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.*

*Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

*Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

*El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.*

\* Producte sense gluten

La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!



DILLUNS

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

**Espirals saltats amb bacó i oli d'oliva**

Fruita del temps

DIJOUS

*Sant Marcel·li*

4 Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

**Gelat sense lactosa**

DIVENDRES

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Ous durs al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam i pipes

**logurt de La Fageda sense lactosa**

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17 Amanida de lleties amb tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

**Gelat sense lactosa**

*Menú de fi de curs*

19 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.*

*Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

*Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

*El iogurt de la Fageda és natural, sense sucres afegits*

\* **Producte sense lactosa**

La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

**Pasta\*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

4 *Sant Marcel·lí*  
Arròs amb sofregit de tomàquet

**Llom de porc a la planxa** amb enciam i olives

Gelat

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

**Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit**

Fruita del temps

8 Amanida amb fruita seca

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i nous

Fruita del temps

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17 Amanida de lleties amb tomàquet, olives i blat de moro

**Llom de porc a la planxa** amb enciam i pipes

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Gelat

*Menú de fi de curs*  
19 **Pasta\*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

**Lluç arrebossat** amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.*

*Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

*Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

*El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.*

\* Producte sense ou

La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!



DILLUNS

1 Amanida de patates amb blat de moro i olives

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

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

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

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques amb tonyina, olives i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

**Llom de porc a la planxa** amb enciam i olives

Fruita del temps

16 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Espirals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i nous

Fruita del temps

17 Amanida de lleties amb tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

4 **Sant Marcel·li**  
Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Gelat

11 Amanida d'arròs amb pèsols, blat de moro i olives

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

18 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuíxa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Gelat

DIVENDRES

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Ous durs al forn amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

12 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

19 **Menú de fi de curs**  
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil amb enciam i olives

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.  
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.  
El iogurt de la Fageda és natural, sense sucres afegits*

La Fundació Champagnat us desitja  
un BON ESTIU!



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

*Vichyssoise*

Trita de formatge amb amanida

Fruita del temps

2

Escalivada de verdures

Gall dindi amb curri i cuscús

Fruita del temps

3

Coliflor amb patates

*Quiche* d'espinacs

Fruita del temps

4

Crema de verdures

Salmó al forn amb quinoa

Fruita del temps

5

Guacamole amb *dips* de blat de moro

*Fajitas* de gall dindi amb amanida

Fruita del temps

8

Quinoa amb verdures

Pasta fullada amb espàrrecs i formatge

Fruita del temps

9

Espinacs a la catalana

*Trita a la paisana amb amanida*

Fruita del temps

10

Pastís de tonyina

Sípia a la planxa amb amanida

Fruita del temps

11

Saltat de verdures

Ous remenats amb bolets i amanida

Fruita del temps

12

Amanida variada

Pizza de formatges casolana

Fruita del temps

15

Verdures a la planxa

Ou escalfat amb patates

Fruita del temps

16

Pèsols saltats amb pernil serrà

Calamars en tempura amb amanida

Fruita del temps

17

Arròs salvatge amb verdures

Orada al forn

Fruita del temps

18

Meló amb pernil

Lluç arrebossat amb amanida

Fruita del temps

19

*Salmorejo*

*Biquini* de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

## Informació nutricional: Ens convé menjar menys aliments ultraprocessats!

Actualment és habitual trobar molts aliments envasats o preparats per consumir, però això no vol dir que tots tinguin la mateixa qualitat nutricional. Per això cal diferenciar entre aliments processats i ultraprocessats.

Els primers poden formar part d'una alimentació saludable: són aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, oli o altres ingredients senzills per conservar-los millor o facilitar-ne el consum. Normalment contenen pocs ingredients i han passat per processos simples, com ara la congelació, la cocció o la pasteurització. Alguns exemples serien les conserves de peix o llegums, les verdures congelades, el iogurt natural, els formatges, el pa o la fruita seca torrada. Els ultraprocessats, en canvi, són productes elaborats industrialment amb llargues llistes d'ingredients i poca presència d'aliments frescos o poc processats. Sovint tenen quantitats elevades de sucre, sal i greixos poc saludables, a més d'additius, aromes, colorants o potenciadors del gust. Refreshos, galetes, cereals ensucrats, brioixeria, snacks, plats preparats, salses comercials o postres làctiques en són alguns exemples. Acostumen a tenir un gust molt intens i estan pensats per ser ràpids i còmodes de consumir. Quan es prenen de manera habitual poden acabar substituint aliments frescos i preparacions casolanes. Això fa que, com més productes ultraprocessats consumim, més risc tenim de patir trastorns i problemes de salut com la hipertensió, la diabetis, l'obesitat o alteracions de la microbiota intestinal. Per aquest motiu es recomana prioritzar aliments frescos o mínimament processats, com fruita, verdures, hortalisses, llegums, cereals integrals, fruita seca, ous, peix, productes lactis naturals o oli d'oliva verge.

La infància és una etapa clau per adquirir hàbits alimentaris. Oferir plats variats, preparacions senzilles i cuina casolana ajuda els més petits a acostumar-se als sabors naturals dels aliments i a mantenir una alimentació saludable al llarg del temps.

