



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb amanida variada

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç arrebossat
amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

22 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereixo pa integral.

* Producte ecològic



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bacallà
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

logurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Trita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç arrebossat
amb xampinyons

logurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

logurt de La Fageda

22 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

28 Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereixo pa integral.

* Producte ecològic



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bolets
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva**

Pasta amb herbes provençals
i formatge ratllat

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Croquetes d'espínacs
amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Iogurt de La Fageda

22 Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23 **Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva**

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

28 Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Delícies de soja
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereixo pa integral.*

* **Producte ecològic**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 *Pasta** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

*Croquetes de pernil** amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

*Pizza casolana de formatges** amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

*Fideuà** a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

*Estofat de gall dindi amb salsa**

Fruita del temps

18 Amanida de pèsols amb olives i blat de moro

Lluç a la planxa amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa amb rotllet de formatge i amanida variada

Fruita del temps

22 *Pasta** integrals amb pesto d'alfabrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 Crema tèbia de carbassa amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

*Estofat de vedella amb salsa**

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereixo pa integral.

* Producte ecològic * Producte sense gluten



SETEMBRE 2026 MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i **formatge ratllat sense lactosa**

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de **formatge sense lactosa** amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

16 **Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18 Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç arrebossat
amb xampinyons

logurt de La Fageda sense lactosa

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb rotllet
de **formatge sense lactosa** i amanida

Fruita del temps

22 Macarrons integrals
amb pesto d'alfàbrega, pinyons
i **formatge sense lactosa**

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 **Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva**

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Gelat sense lactosa

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

28 Espirals integrals saltades
amb bacó i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic * Producte sense lactosa



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 *Pasta** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

*Pizza casolana de formatges** amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Carbassó al forn amb formatge

Mongetes seques saltades amb pernil serrà

Fruita del temps

15 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

16 *Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva*

*Fideuà** a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

*Estofat de gall dindi amb salsa**

Fruita del temps

18 Amanida de lleties amb olives i blat de moro

Lluç a la planxa amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb amanida variada

Iogurt de La Fageda

22 *Pasta** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23 *Crema tèbia de carbassa amb oli d'oliva*

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

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

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereixo pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense ou



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

15 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18 Saltat de verdures

Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

22 Macarrons integrals amb pesto
d'alfabrega, pinyons i formatge

Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23 Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Gelat

24 **LA MERCÈ**



25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

28 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!



Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
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.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Amanida de quinoa
Sípia a la planxa amb amanida
logurt

9 Espinacs a la catalana
Seitons amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

10 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajitas de gall dindi
Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

15 Amanida variada amb fruita seca
Crestes de tonyina
logurt

16 Amanida variada
Croquetes de bolets amb amanida
Fruita del temps

17 Verdures a la planxa
Crep de ricotta i espinacs
Fruita del temps

18 Arròs salvatge amb espàrrecs
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

14 Cuscús amb verdures
Bacallà amb ceba i amanida
Fruita del temps

22 Gaspatxo
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

23 Verdures a la planxa
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

24 **LA MERCÈ**

25 Meló amb pernil
Orada al forn amb patates
logurt

21 Mongeta tendra amb pernil
Sardines a la planxa amb amanida
Fruita del temps

29 Amanida variada amb fruita seca
Paninis de verdures
Fruita del temps

30 *Vichyssoise*
Calamars amb salsa
Fruita del temps

28 Crema tèbia de verdures
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

Informació nutricional: Tornem a la normalitat!

Després d'unes merescudes vacances, amb la tornada del curs també torna la rutina del dia a dia. Els horaris, les activitats i els àpats recuperen el ritme habitual, i una bona organització contribueix a reprendre els hàbits saludables amb més facilitat. Recuperar aquests costums de manera progressiva és una bona oportunitat per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Planificar els àpats de la setmana és una bona manera d'aconseguir-ho, tant a casa com quan ens cal portar el menjar preparat a la feina.

Si el dinar és de carmanyola val la pena planificar-lo amb una mica d'antelació. Preparar-lo amb temps permet gaudir d'àpats més complets i evitar recórrer sempre a les mateixes opcions. Per preparar un àpat complet i equilibrat és recomanable incloure-hi hortalisses, un aliment proteic, cereals o altres farinacis (preferentment integrals) i, de postres, fruita fresca. Ah!, i l'aigua continua sent la millor beguda per acompanyar-ho.

Ara bé, preparar un dinar variat és més fàcil del que sembla. Algunes opcions poden ser una amanida de llegums, una pasta integral amb verdures, una truita amb amanida o un estofat preparat el dia abans. Perquè els aliments arribin en bones condicions és important mantenir-los refrigerats fins al moment de sortir de casa, transportar-los en una bossa isotèrmica amb acumulador de fred i escalfar-los només si la carmanyola és apta per al microones.

Així doncs, la tornada al curs és una bona oportunitat per consolidar hàbits saludables que ens acompanyin durant tot l'any!

