



DILLUNS

8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Varetes de lluç amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

DIJOUS

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

15 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Mongetes seques saltades amb pernil serrà

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

18 Amanida de patata amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

23 Macarrons amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

24 **LA MERCÈ**



25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Espirals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Salmó al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.





DILLUNS

8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Varetes de lluç amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

DIJOUS

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatges

Fruita del temps

15 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida variada amb fruita seca

Mongetes seques saltades amb all i julivert

logurt de La Fageda

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

18 Amanida de patates amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Delícies de soja arrebossades amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

23 Macarrons amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

LA MERCÈ



25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Delícies de soja amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

29 Espirals amb salsa de xampinyons

Salmó al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.





DILLUNS

8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de bolets amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

DIJOUS

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatges

Fruita del temps

15 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida variada amb fruita seca

Mongetes seques saltades amb all i julivert

logurt de La Fageda

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Fruita del temps

18 Amanida de patata amb olives i blat de moro

Hamburguesa vegetal a la planxa amb tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Delícies de soja arrebossades amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Amanida de cigrons amb tomàquet i olives

logurt de La Fageda

23 Verdures saltades

Macarrons amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

24 LA MERCÈ



25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Delícies de soja amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

29 Tomàquet amb formatge al forn

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.





DILLUNS

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

Lluç arrebossat*
amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons
Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes
logurt de La Fageda

DIJOUS

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge*
Fruita del temps

15 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

16 Mongetes seques saltades amb pernil serrà

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
logurt de La Fageda

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pasta* amb sofregit de tomàquet i tonyina
Fruita del temps

18 Amanida de patates amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba
Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom de porc arrebossat* amb enciam i pipes
Fruita del temps

22 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre
logurt de La Fageda

23 **Pasta*** amb pesto d'alfabrega, pinyons i formatge

Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

24 **LA MERCÈ**

25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet*
Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre arrebossat* amb enciam i olives
Fruita del temps

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

Salmó al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense gluten





DILLUNS

8 *Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat sense lactosa*

Varetes de lluç amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

DIJOUS

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

15 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Mongetes seques saltades amb pernil serrà

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

18 Amanida de patates amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge sense lactosa

Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

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

Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

24 **LA MERCÈ**



25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29 *Espirals saltades amb bacó i oli d'oliva*

Salmó al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* **Producte sense lactosa**





DILLUNS

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

Lluç a la planxa
amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

9 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons
Fruita del temps

DIMECRES

10 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes
logurt de La Fageda

DIJOUS

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

18 Amanida de patata amb olives i blat de moro
Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba
Fruita del temps

DIVENDRES

12 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva
Pizza casolana de pernil dolç i formatge*
Fruita del temps

15 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba
Bacallà a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

16 Mongetes seques saltades amb pernil serrà
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
logurt de La Fageda

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva
Pasta* amb sofregit de tomàquet i tonyina
Fruita del temps

19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga
Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes
Fruita del temps

22 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives
Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre
logurt de La Fageda

23 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge
Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

24 **LA MERCÈ**

25 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva
Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps

26 Arròs amb sofregit de tomàquet
Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Fruita del temps

29 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet
Salmó al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva
Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense ou





DILLUNS

8

Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

9

Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

10

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i blat de moro

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

DIJOUS

11

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA

12

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

15

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16

Mongetes seques saltades amb pernil serrà

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Fruita del temps

18

Amanida de patates amb olives i blat de moro

Gall dindi amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

22

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

23

Amanida variada amb fruita seca

Macarrons amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Amanida variada amb fruita seca

Espirals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

30

Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus de cigrons 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. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Vichyssoise

Ous remenats amb xampinyons
i amanida

Fruita del temps

9

Amanida de quinoa

Sípia a la planxa amb amanida

Iogurt

10

Espinacs a la catalana

Seitons amb pa amb tomàquet

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

12

Guacamole
amb *dips* de blat de moro

Fajitas de gall dindi

Fruita del temps

15

Amanida variada amb fruita seca

Crestes de tonyina

Fruita del temps

16

Cuscús amb verdures

Bacallà amb ceba i amanida

Iogurt

17

Amanida variada

Hamburguesa de cigrons casolana

Fruita del temps

18

Verdures a la planxa

Crep de ricotta i espinacs

Fruita del temps

19

Arròs salvatge amb espàrrecs

Gall dindi a la planxa amb amanida

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb pernil

Sardines a la planxa amb amanida

Fruita del temps

23

Gaspatxo

Croquetes de bolets amb amanida

Fruita del temps

24

LA MERCÈ

25

Verdures a la planxa

Albergínia farcida de tonyina

Fruita del temps

26

Meló amb pernil

Orada al forn amb patates

Iogurt

29

Crema tèbia de verdures

Calamars amb salsa

Fruita del temps

30

Amanida variada
amb fruita seca

Panninis de verdures

Fruita del temps

Informació nutricional: GELATS SALUDABLES PER COMENÇAR EL CURS AMB BON PEU!

L'estiu és sinònim de desconexió, de jocs, de calor... i sovint també de pizzes, de fregits i de gelats industrials. És normal: durant les vacances ens relaxem una mica, amb l'alimentació, i no passa res!

Ara bé, la tornada a la rutina és un bon moment per reprendre hàbits més saludables. Això sí, si els petits encara tenen ganes de gelat cada dia, no cal que el primer "no" arribi al setembre. Els podem oferir alternatives més nutritives, igual de bones i molt fàcils de preparar a casa. Aquí us deixem dues receptes de gelats casolans, fets amb fruita i iogurt, ideals per refrescar-nos sense renunciar a cuidar-nos.

Ingredients: Opció A (1 iogurt natural sense sucre, 1 plàtan madur i 3 maduixes o un grapat de gerds) i opció B (1 plàtan madur, 1 mango i 1 iogurt natural).

Elaboració: Tritureu tots els ingredients amb la batedora fins a obtenir una massa ben fina, repartiu la barreja resultant en motlles per a gelats (els de silicona van molt bé) o recipients que us agradin i poseu-ho al congelador. L'endemà mateix ja els podreu tastar!

Si voleu fer-los encara més laminerers, un cop congelats també podeu banyar-los amb una mica de xocolata negra sense sucre (fosa prèviament) i tornar-los a posar al congelador perquè s'endureixin.

