

SETEMBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Arròs **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Pollastre arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

Bacallà al forn
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Carbassó i patata
i oli d'oliva

Macarrons integrals a la
bolonyesa vegetal amb seità i
tempeh (**ECO***)

logurt sense lactosa

**DIADA DE
CATALUNYA**

Pèsols amb patata

Lluç al forn amb samfaina de
tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

Espaguetis **ECO**
saltat amb xampinyons

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, tonyina, olives i
maionesa

Truita **ECO** a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Amanida d'arròs integral **ECO**
amb enciam, daus de tomàquet
i olives

Llom de porc al forn
amb ceba i poma

Fruita del temps

Amanida d'enciams, rúcula,
tomàquet, olives i blat de moro

Mongetes seques estofades
amb arròs, porro i pebrot

logurt sense lactosa

Arròs **ECO**
saltat amb verdures

Truita **ECO** de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

logurt sense lactosa

Amanida de patata, tomàquet
i blat de moro amb oli d'oliva i
alfàbrega.

Pernillets de pollastre al forn
amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

Salmó al forn amb salsa
i amanida d'olives i cogombre

Fruita del temps

Espirals integrals **ECO**
amb sofregit de tomàquet
(sense formatge)

Gall dindi arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Crema de pastanaga,
carbassó i poma

Estofat de vedella **ECO**
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Maire enfarinada
amb enciam i tomàquet xerri

Fruita del temps

Mongeta tendra, patata i
pastanaga amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

Vichyssoise de porros

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Fruita del temps

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),
diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

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.

ECO: plat ecològic

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

