

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA*

PEÇA DE FRUITA

9

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

10

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

Festiu 11



14

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

15

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)

PEÇA DE FRUITA

16

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

17

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA*

PEÇA DE FRUITA

18

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA

IOGURT

**dia de proteïna
vegetal** 22

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA*

PEÇA DE FRUITA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

24

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

25

LLENTIES GUISADES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

28

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA

PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN

PEÇA DE FRUITA

30

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA*

PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïna
vegetal**

**WORLD
DAY**



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:
poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons
disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SOPARS

Va de
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

VICHYSOISSE DE
CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES I
CEBA I AMANIDA

IOGURT

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB BASTONETS DE
COGOMBRE
FORMATGE FRESC

FIDEUS XINESOS AMB
VERDURES, GAMBETES I
SOJA

MUSCLOS AL VAPOR

FIGUES AMB MATÓ



14

15

16

17

18

ARRÒS 3 DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA,
BLAT DE MORO I PERNIL
DOLÇ)

TRUITA FRANCESA AMB
TOMÀQUET AMANIT

IOGURT DE CABRA

CALDO D'AU AMB MILL

PINXOS DE POLLASTRE, I
XAMPINYONS AMB
PATATES A L'ALLET

GOT DE LLET

CREMA DE BRÒQUIL I
PASTANAGA AMB PIPES
DE CARBASSA

DORADA AL FORN AMB
LLIT DE CEBA I PATATA

IOGURT

PANOTXA DE BLAT DE
MORO

SALSITXES DE PORC
ACOMPANYADES
D'AMANIDA
QUALLADA

FAJITES DE VERDURES I
TOFU

BASTONETS DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïna
vegetal**

21

22

23

24

25

PURÉ DE PATATA
ALBERGÍNIES FARCIDES
AMB SOJA
TEXTURITZADA,
SOFREGIT DE TOMÀQUET
I BEIXAMEL
PEÇA DE FRUITA

ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE
GRATINAT
SALMÓ A LA PLANXA I
AMANIDA
IOGURT D'OVELLA

TRINXAT DE COL I PATATA

POLLASTRE
ARREBOSSAT I AMANIDA
IOGURT

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA I TOMÀQUET
AMANIT

GOT DE LLET

AMANIDA
PIZZA AMB PERNIL DOLÇ
I OLIVES
QUALLADA

**dia de proteïna
vegetal**

28

29

30

SOPA MINISTRONE AMB
BLAT SARRAÍ
OU A LA PLANXA AMB
PATATES A TIRES AL
FORN
IOGURT D'OVELLA

MONGETA VERDA AMB
PATATA
BROTXETES DE
POLLASTRE I AMANIDA
GOT DE LLET

HUMMUS AMB DIPS DE
PASTANAGA
DORADA A LA PLANXA
AMB ENCIAM ICEBERG
IOGURT

MASSA DE PIZZA

Ingredients (4p.):

Ingredients:

- 500 g de farina de blat
- 325 ml d'aigua tèbia
- 7 g de llevat sec de forner (o 20 g de llevat fresc)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de sal

Preparació:

1. Dissol el llevat en l'aigua tèbia.
2. Barreja la farina i la sal en un bol gran.
3. Afegeix l'aigua amb el llevat i l'oli d'oliva.
4. Barreja tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia.
5. Pasta durant 8-10 minuts fins que la massa sigui llisa i elàstica.
6. Forma una bola, tapa-la amb un drap i deixa-la reposar aproximadament 1 hora, fins que dobli el seu volum.
7. Divideix la massa en dues parts i estira-la amb les mans o amb un corró sobre una superfície lleugerament enfarinada.
8. Afegeix els ingredients desitjats.
9. Cou la pizza al forn preescalfat a 220-250 °C durant 10-15 minuts, fins que la massa estigui daurada i cruixent.



MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE GLUTEN

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

MACARRONS SENSE
GLUTEN AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES SENSE
GLUTEN DE POLLASTRE
AL FORN AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA



14

15

16

17

18

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS SENSE
GLUTEN A LA
BOLONYESA VEGETAL
(AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT SENSE
GLUTEN AL FORN I
AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

**dia de proteïnes
vegetal** 22

22

23

24

25

AMANIDA D'ESPIRALS
SENSE GLUTEN
(COGOMBRE, TOMÀQUET,
BLAT DE MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA

IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES SENSE
GLUTEN
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA AMB
PATATA

FALÀFEL FET A CUINA
SENSE GLUTEN AL FORN
AMB TOMÀQUET AMANIT

PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES
GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

28

29

30

**dia de proteïnes
vegetal**

VICHYSOISE

PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

CUSCÚS SENSE GLUTEN
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA



Les fruites que servirem durant aquest mes seran:
poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons
disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE LACTOSA

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
CROQUETES DE
POLLASTRE SENSE
LÀCTICS AL FORN AMB
AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA



14

15

16

17

18

CREMA DE CARBASSÓ
PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS
PEÇA DE FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG
IOGURT SENSE LACTOSA

21

**dia de proteïna
vegetal** 22

22

23

24

25

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA
IOGURT SENSE LACTOSA

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

LLENTIES GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

28

29

30

**dia de proteïna
vegetal**

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA
PEÇA DE FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Les cremes i salses són sense llet ni derivats, en el cas de que en continguin seran sense lactosa o d'origen vegetal.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran: **poma, plàtan, sindria, meló o pruna** (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE PROTEÏNA DE LA LLET

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
CROQUETES DE
POLLASTRE SENSE
LÀCTICS AL FORN AMB
AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

9

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

10

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

Festiu 11



14

CREMA DE CARBASSÓ
PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS
PEÇA DE FRUITA

15

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

16

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

17

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

18

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

21

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA
PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïna
vegetal** 22

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

24

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

25

LLENTIES GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

28

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA
PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

30

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïna
vegetal**



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Les cremes i salses són sense llet ni derivats, en el cas de que en continguin seran d'origen vegetal.
Les fruites que servirem durant aquest mes seran:
poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.
Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.
Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE PORC

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

9

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

10

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

Festiu 11



14

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

15

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

16

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

17

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

18

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG
IOGURT

21

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE VEDELLA AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA
IOGURT

**dia de proteïna
vegetal** 22

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

24

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

25

LLENTIES GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

28

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA
PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

30

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïna
vegetal**



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Els caldos i les llegums són sense porc ni derivats.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:

poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons
disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viú sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE OU

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
GALL D'INDI AL FORN
AMB LLIT DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA



14

15

16

17

18

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

DAUS DE POLLASTRE
SALTEJATS AMB
ESPINACS I CEBA AMB
RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

**dia de proteïna
vegetal** 22

22

23

24

25

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA

IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
GALL D'INDI AL FORN
AMB LLIT DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

LLENTIES GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

28

29

30

**dia de proteïna
vegetal**

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA
PEÇA DE FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
GALL D'INDI AL FORN
AMB ROMANÍ I LLIT DE
CEBA I CARBASSÓ I
AMANIDA

PEÇA DE FRUITA



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Els caldos i les llegums són sense carn, peix ni derivats.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:

poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE PEIX NI MARISC

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA

GALL D'INDI AL FORN
AMB ENCIAM ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA



14

15

16

17

18

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS

POLLASTRE
ARREBOSSAT I AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES A
L'ALLET

MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

**dia de proteïna
vegetal** 22

22

23

24

25

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA

IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
GALL D'INDI AL FORN
AMB SUQUET I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA AMB
PATATA

FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

LLENTIES GUISADES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE

PEÇA DE FRUITA

28

29

30

**dia de proteïna
vegetal**

VICHYSOISE

PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
GALL D'INDI AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Els caldos i les llegums són sense carn, peix ni derivats.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:

poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 BAIX EN SORBITOL

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

9

10

Festiu 11

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA



14

15

16

17

18

CREMA DE CARBASSÓ

PINXOS DE GALL D'INDI
ADOBATS A CUINA AMB
BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
VEDELLA FETES A CUINA
AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

**dia de proteïnes
vegetal** 22

22

23

24

25

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
MAGRE DE PORC AL
FORN AMB CEBA
CARAMELITZADA
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

LLENTIES GUISADES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB LLIMONA I
BASTONETS DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

28

29

30

**dia de proteïnes
vegetal**

VICHYSOISE
PIT DE POLLASTRE AL
FORN AMB SUQUET I
PATATA PANADERA
PEÇA DE FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Fruites a evitar: poma, pera, préssec, cireres, prunes,
albercocs, nectarines, mango, figues i dàtils i altre
fruita seca.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:
plàtan, síndria o meló (segons disponibilitat de
mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 SENSE CARN

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS
AL FORN AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

9

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB
SALSA VERDA I ENCIAM
ICEBERG

PEÇA DE FRUITA

10

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT

PEÇA DE FRUITA

Festiu 11



14

CREMA DE CARBASSÓ

DAUS DE TOFU ADOBATS A
CUINA AMB BASTONETS
DE PASTANAGA AMB
HUMMUS

PEÇA DE FRUITA

15

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

16

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

17

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
SEITÓ ENFARINAT AL
FORN I AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

18

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
SOJA AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG

IOGURT

21

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SEITÀ AL FORN AMB
ESPÈCIES I CEBA
CARAMELITZADA
IOGURT

**dia de proteïnes
vegetal** 22

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
LLUÇ AL FORN AMB
SUQUET I ENCIAM
ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

24

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

25

LLENTIES GUISADES

AMANIDA AMB
FORMATGE FRESC
PEÇA DE FRUITA

28

VICHYSOISE

TRUITA DE PATATA I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SARDINA FREGIDA AMB
CARBASSÓ AL FORN
PEÇA DE FRUITA

30

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïnes
vegetal**



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Els caldos i les llegums són sense carn, peix ni derivats.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:

poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.

MENÚ ESCOLES SETEMBRE 2026 OVOLACTEOVEGETARIÀ

Vade
lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Inici de curs 8

MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS
AL FORN AMB AMANIDA

PEÇA DE FRUITA

9

MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PATATA
AMANIDA DE MONGETES
SEQUES (TOMÀQUET,
BLAT DE MORO I
COGOMBRE)
PEÇA DE FRUITA

10

CIGRONS AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

Festiu 11



14

CREMA DE CARBASSÓ

DAUS DE TOFU ADOBATS A
CUINA AMB BASTONETS
DE PASTANAGA AMB
HUMMUS
PEÇA DE FRUITA

15

AMANIDA VERDA AMB
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA BOLONYESA
VEGETAL (AMB SOJA
TEXTURITZADA)
PEÇA DE FRUITA

16

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I
CEBA AMB RODANXES DE
COGOMBRE
PEÇA DE FRUITA

17

PASTANAGA, PATATA I
PÈSOLS
LLENTIES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
PEÇA DE FRUITA

18

MONGETES SEQUES A
L'ALLET
MANDONGUILLES DE
SOJA AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I ENCIAM
ICEBERG
IOGURT

21

AMANIDA D'ESPIRALS
INTEGRALS (COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
SEITÀ AL FORN AMB
ESPÈCIES I CEBA
CARAMELITZADA
IOGURT

**dia de proteïnes
vegetal** 22

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES
TRUITA DE PATATES I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (CEBA,
TOMÀQUET, PEBROT
VERMELL, PASTANAGA I
CARBASSÓ)
DAUS DE TOFU ESTOFATS
I ENCIAM ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

24

MONGETA VERDA AMB
PATATA
FALÀFEL FET A CUINA AL
FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

25

LLENTIES GUISADES

AMANIDA AMB
FORMATGE FRESC
PEÇA DE FRUITA

28

VICHYSOISE

TRUITA DE PATATA I
CEBA AMB TOMÀQUET
AMANIT
PEÇA DE FRUITA

29

AMANIDA DE CIGRONS
(COGOMBRE,
TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I ENCIAM
ICEBERG)
DAUS DE TOFU AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
ENCIAM ICEBERG
PEÇA DE FRUITA

30

CUSCÚS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ I
CEBA AMB AMANIDA
PEÇA DE FRUITA

**dia de proteïnes
vegetal**



*Amanida: fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Els caldos i les llegums són sense carn, peix ni derivats.

Les fruites que servirem durant aquest mes seran:

poma, plàtan, sindria, meló o pruna (segons disponibilitat de mercat)

Prioritzem aliments frescos, de proximitat i de temporada, amb fruites i hortalisses majoritàriament d'origen català i, sempre que sigui possible, de producció integrada i/o ecològica.

Utilitzem carns fresques de proximitat, llegums majoritàriament locals i/o ecològics, iogurt ecològic de Granja La Selvatana.

Productes integrals —com el pa dos dies per setmana i la pasta integral—, peix ultracongelat i peix fresc un cop al mes, oli d'oliva verge per cuinar i verge extra per amanir, oli de gira-sol alt oleic per als fregits i sal iodada

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista, núm de col. CAT000083 del centre Viu sa.