

COL·LEGI DEL SAGRAT COR DE JESUS . MENÚ DE SETEMBRE

CAT: 26-04083

ESP:2600777/8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 -ESPIRALS AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA.	9 -AMANIDA DE PATATES FREDES , AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TONYINA . -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE. -FRUITA .	10 -LLENTIES SALTADES AMB JULIVERT. - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES , -FRUITA.	11 FESTIU
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	15 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS. -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I CARBASSÓ. -GELAT	16 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I Ceba I FORMATGE RATLLAT. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA. -FRUITA.	17 - ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet . -MANDONGUILLES DE CARN DE VEDELLA I PORC AMB PÈSOLS -FRUITA.	18 - CREMA DE PORRO AMB Ceba CRUIXENT. -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA -FRUITA.
21 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET , Ceba I JULIVERT . -FRUITA.	22 -ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB XAMPINYONS , CIGRONS I Ceba . -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	23 -AMANIDA DE PASTA AMB PALET DE CRANC I PINYA . - MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -AMANIDA VERDA -POLLASTRE AL FORN AMB VEGETALS I CUS CUS / -LA COCA DELS ANIVERSARIS . 🎂🎂🎂🎂🎂	25 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.
28 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA. -ESTOFAT DE GALL D'ÍNDI AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	29 -AMANIDA VERDA AMB OU DUR , -LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL . -IOGURT NATURAL	30 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSE (Tomàquet, ceba , all , carbassó i pastanaga) -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA .	 www.paticodehule.com	

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló i síndria .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.

MENÚ DE SETEMBRE SENSE GLUTEN

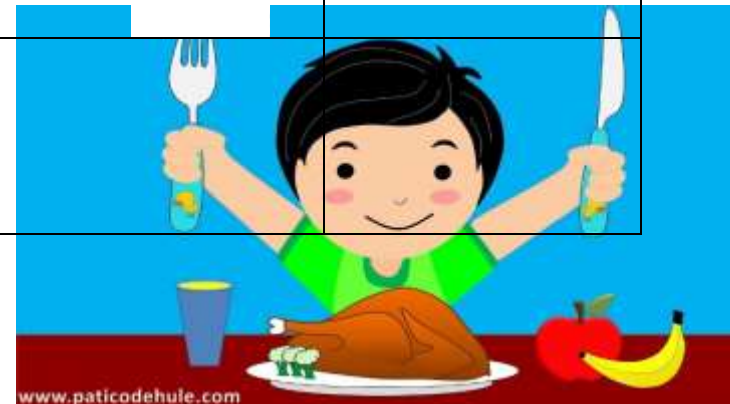
CAT: 26-04083

ESP:2600777/8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 -PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA.	9 -AMANIDA DE PATATES FREDES , AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TONYINA . -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE. -FRUITA .	10 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT. - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES , -FRUITA.	11 FESTIU
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	15 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS. -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I CARBASSÓ. -GELAT	16 -MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I Ceba I FORMATGE RATLLAT. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA. -FRUITA.	17 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . -MANDONGUILLES DE CARN DE VEDELLA I PORC AMB PÈSOLS -FRUITA.	18 - CREMA DE PORRO . -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA -FRUITA.
21 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET , Ceba I JULIVERT . -FRUITA.	22 -ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB XAMPINYONS , CIGRONS I Ceba . -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	23 -ESPAGUETTI SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT - MAIRES ARREBOSSADES AMB MAIZENA I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -AMANIDA VERDA -POLLASTRE AL FORN AMB VEGETALS I CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS . 🎂🎂🎂🎂🎂	25 -MONGETES SSEQUES GUISADES AMB PASTANAGA . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.
28 -CREMA DE CARBASSÓ -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	29 -AMANIDA VERDA AMB OU DUR , -CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS INTEGRAL . -IOGURT NATURAL	30 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSE (Tomàquet, ceba , all , carbassó i pastanaga) -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA .		

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló i síndria .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s' amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa sense gluten i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.



www.paticodehule.com

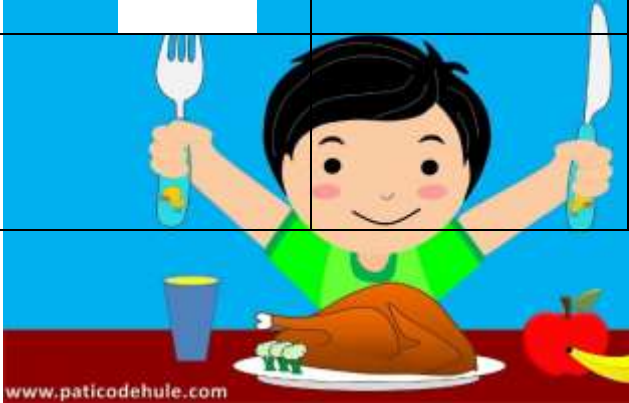
MENÚ DE SETEMBRE SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 -ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA.	9 -AMANIDA DE PATATES FREDES , AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TONYINA . -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE. -FRUITA .	10 -LLENTIES SALTADES AMB JULIVERT. - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES , -FRUITA.	11 FESTIU
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	15 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS. -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I CARBASSÓ. -GELAT	16 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA. -FRUITA.	17 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . -MANDONGUILLES DE CARN DE VEDELLA I PORC AMB PÈSOLS -FRUITA.	18 - CREMA DE PORRO . -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA -FRUITA.
21 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET , CEBA I JULIVERT . -FRUITA.	22 -ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB XAMPINYONS , CIGRONS I CEBA . -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	23 -ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET . - MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -AMANIDA VERDA -POLLASTRE AL FORN AMB VEGETALS I CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS . 🎂🎂🎂🎂🎂	25 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.
28 -CREMA DE CARBASSÓ . -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	29 -AMANIDA VERDA AMB OU DUR , -LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL . -IOGURT SENSE LACTOSA	30 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSE (Tomàquet, ceba , all , carbassó i pastanaga) -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA .		

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló i síndria .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'ameix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.

MENÚ DE SETEMBRE SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 -ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA.	9 -AMANIDA DE PATATES FREDES , AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TONYINA . -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE. -FRUITA .	10 -LLENTIES SALTADES AMB JULIVERT. - LLUÇ VAPOR AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES , -FRUITA.	11 FESTIU
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	15 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS. -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I CARBASSÓ. -GELAT	16 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA. -FRUITA.	17 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . -MANDONGUILLES DE CARN DE VEDELLA I PORC AMB PÈSOLS -FRUITA.	18 - CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT. -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA -FRUITA.
21 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET , CEBA I JULIVERT . -FRUITA.	22 -ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB XAMPINYONS , CIGRONS I CEBA . -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	23 -AMANIDA DE PASTA AMB PALET DE CRANC I PINYA . - MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA DE BROT . -FRUITA	24 -AMANIDA VERDA -POLLASTRE AL FORN AMB VEGETALS I CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS . 🎂🎂🎂🎂🎂	25 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROT . -FRUITA.
28 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA. -ESTOFAT DE GALL D'ÍNDI AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	29 -AMANIDA VERDA . -LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL . -IOGURT NATURAL	30 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSE (Tomàquet, ceba , all , carbassó i pastanaga) -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA .	 www.paticodehule.com	

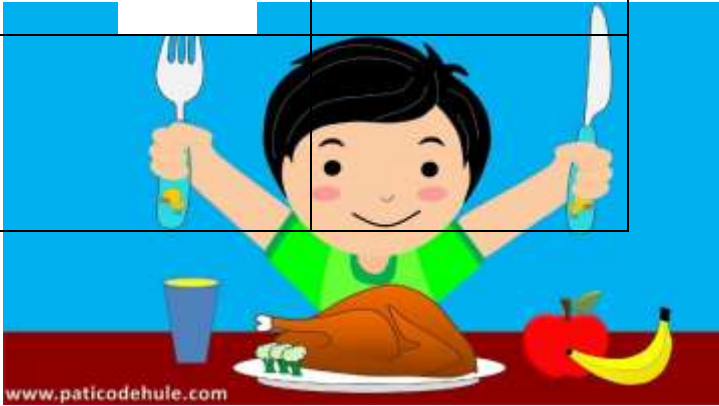
* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló i síndria .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.

COL·LEGI DEL SAGRAT COR DE JESUS . MENÚ DE SETEMBRE

CAT: 26-04083

ESP:2600777/8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 -ESPIRALS AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA.	9 -AMANIDA DE PATATES FREDES , AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TONYINA . -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE. -FRUITA .	10 -LLENTIES SALTADES AMB JULIVERT. - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES , -FRUITA.	11 FESTIU
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	15 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS. -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I CARBASSÓ. -GELAT	16 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA. -FRUITA.	17 - ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet . -MANDONGUILLES DE SIPIA AMB PÈSOLS -FRUITA.	18 - CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT. -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA -FRUITA.
21 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET , CEBA I JULIVERT . -FRUITA.	22 -ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB XAMPINYONS , CIGRONS I CEBA . -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	23 -AMANIDA DE PASTA AMB PALET DE CRANC I PINYA . - MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -AMANIDA VERDA -POLLASTRE AL FORN AMB VEGETALS I CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS . 🎂🎂🎂🎂🎂	25 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.
28 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA. -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	29 -AMANIDA VERDA AMB OU DUR , -LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL . -IOGURT NATURAL	30 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSE (Tomàquet, ceba , all , carbassó i pastanaga) -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA .	 www.paticodehule.com	

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló i síndria .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s' amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis: pa, cereals...

2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...

3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.



Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge

i broqueta de fruita de temporada.

Si dinem

Llegums

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb



Exemple berenar:

Beguda

Millar elecció

Cereals o fècules Verdures Carn Ou Peix Fruita Lactis