

		DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	
DINAR	Primer plat	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	FESTIU! LA DIADA	
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB		
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA		
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		
SETMANA 2		DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 21	DIMARTS 22 - SANTA TECLA	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	FESTIU SANTA TECLA	CREMA DE CARABASSÓ, CEBÀ I PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBÀ
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	SALMÓ A LA PLANXA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES			AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	GELAT 		FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 28	DIMARTS 29 - SANT RAFAEL	DIMECRES 30		
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA		
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA		
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	PATATES FREGIDES		
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	GELAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

SETEMBRE 2026 (rotació d'estiu): MENÚ BASAL ADAPTAT



SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició										
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		VARETES DE PEIX	
	Guarnició					XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		VARETES DE PEIX	
	Guarnició										
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	VARETES DE PEIX amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN				PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral /Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures, s'eliminen les amanides d'acompanyament i el peix del 2n plat se substitueix per varetes de peix.

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur)		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL DESNATAT		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata)					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOÀ					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES AL FORN					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL DE GALL DINDI		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBa I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBa	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		GALL DINDI ARREBOSSAT				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		GALL DINDI ARREBOSSAT		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayeeri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	FESTIU! LA DIADA
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	BACALLÀ AL FORN AMB	
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA		
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, our dur, gambes)	TRUITA DE FORMATGE	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 21	DIMARTS 22 - SANTA TECLA	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE CARABASSÓ, CEBÀ I PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBÀ
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA	VARETES DE PEIX	FESTIU SANTA TECLA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	SALMÓ A LA PLANXA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES			AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	GELAT 		FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 28	DIMARTS 29 - SANT RAFAEL	DIMECRES 30		
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA		
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	VARETES DE PEIX	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA		
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	PATATES FREGIDES		
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	GELAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc s/lactosa)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE s/lactosa	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi s/lactosa, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT S/LACTOSA		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT SENSE LACTOSA		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL S/LACTOSA		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		GALL DINDI ARREBOSSAT 				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		GALL DINDI ARREBOSSAT		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I LLEVAT NUTRICIONAL		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, cogombre)		COLIFLOR AMB PATATA AL FORN s/formatge	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi*, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT*		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I LLEVAT NUTRICIONAL		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)				CREMA DE CARABASSÓ, CEBa I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBa	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		GALL DINDI ARREBOSSAT 		FESTIU SANTA TECLA		AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		GALL DINDI ARREBOSSAT		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

* Assegurar un pernil cuit o pernil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com proteïna làcties.

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS S/GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN				POLLASTRE A LA PLANXA		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES				AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA, BLAT DE MORO, PEBROT		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT S/GLUTEN 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN		POLLASTRE A LA PLANXA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT S/GLUTEN		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria
Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM I PANSES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM I PANSES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		LLUÇ AL FORN		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES		AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBÀ I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBÀ	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, cebà, blat de moro)		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES						AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, cebà, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		LLUÇ AL FORN		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES		AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, tonyina, our dur) AMB MAIONESA s/pèsols		COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA		AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR AMB PATATA GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) s/pèsols		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS				POLLASTRE A LA PLANXA		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES				AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA, BLAT DE MORO, PEBROT		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT 				FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS		POLLASTRE A LA PLANXA					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES		PATATES FREGIDES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		GELAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	MACARRONS (135g) AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC		VICHYSOISE (porro, patata (65g), oli d'oliva, sal, nata líquida) 1 R d'HC		MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ		AMANIDA DE CIGRONS (110g) (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)		POLLASTRE AL FORN AMB					
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA				AMANIDA DE BLAT DE MORO I PASTANAGA					
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra (125g), pastanaga, patata (130g), pèsols (50g), tonyina, our dur) AMB MAIONESA 3 R d'HC		PÈSOLS (100g) BULLITS AMB PATATA (130g) 3 R d'HC		GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA (15g) 1 R d'HC		AMANIDA DE CIGRONS (165g) (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)		COLIFLOR (150G) AMB PATATA (160g)GRATINADES AL FORN AMB FORMATGE 3 R D'HC	
	Segon plat	ARRÒS (100g) 3 DELÍCIES (pèsols (50g), pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) 3 R d'HC		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS (70g) A LA BOLONYESA DE LLENTIES (25g) (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC		MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATA (65g) 1 R d'HC		ARRÒS (115g) AMB XAMPINYONS I CEBA 3 R d'HC	
	Segon plat	TRUITA D'ALBERGÍNIA		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC				AMANIDA DE LLENTIES (100g) (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro) 3 R d'HC		SALMÓ A LA PLANXA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC				AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE			
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		GELAT 1,5 R d'HC 				IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	FESOLS (110g) SALTATS AMB ALL I BOLETS 3 R d'HC		MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata (65g)) AMB CROSTONETS DE PA (15g) 2 R d'HC					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA (80g) 1 R d'HC					
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC		PATATES FREGIDES (90g) 3 R d'HC					
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		GELAT 1,5 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL
SETEMBRE 2026 (rotació d'estiu): MENÚ ITM



SETMANA 1		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	PLAT ÚNIC	LLOM A LA PLANXA		SALMÓ AL FORN		POLLASTRE AL FORN		FESTIU! LA DIADA			
		+		+		+					
		TRUITA DE FORMATGE		TRUITA DE CARABASSÓ		TRUITA DE PATATA I CEBÀ					
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		LLOM A LA PLANXA		GALL DINDI A LA PLANXA		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN		LLUÇ AL FORN	
		+		+		+		+		+	
		PATATES FREGIDES		TRUITA DE PERNIL CUIT		TRUITA DE CEBÀ I CARABASSÓ		PATATES FREGIDES		TRUITA DE TONYINA	
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		GALL DINDI A LA PLANXA		FESTIU SANTA TECLA		LLOM A LA PLANXA		POLLASTRE AL FORN	
		+		+				+		+	
		TRUITA DE PATATA I CEBÀ		TRUITA DE TONYINA				TRUITA DE FORMATGE		PATATES FREGIDES	
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	PLAT ÚNIC	LLUÇ AL FORN		GALL DINDI A LA PLANXA		POLLASTRE A LA PLANXA					
		+		+		+					
		TRUITA D'ESPINACS		PATATES FREGIDES		PATATES FREGIDES					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

		DIMARTS 08		DIMECRES 09		DIJOUS 10		DIVENDRES 11			
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSÓ (200g), CEBA (120g), PASTA INTEGRAL (200g) AMB OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE PORROS (120g), PATATA (40g), CIGRONS (128g) I LLUÇ (98g) I NATA LÍQUIDA (80g)		CREMA DE MONGETA TENDRA (120g), PATATA (85g), SAMFAINA (120g), POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		FESTIU! LA DIADA			
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)					
	Postres										
SETMANA 2		DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (carabassó (150g), ceba 90g, patata 85g i nata líquida 80g) amb ARRÒS INTEGRAL (32g) I GALL DINDI (75g)		CREMA DE PÈSOLS (80g) AMB PATATA (85g) I OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 85g) AMB LLENTIES (15g) I VEDELLA (75g)+ OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE CIGRONS (160g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE MONGETA VERDA (90g), PÈSOLS (20g), PASTANAGA (60g), PATATA (85g) AMB LLUÇ (98g) AMB MAIONESA (70g)	
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
	Postres										
SETMANA 3		DILLUNS 21		DIMARTS 22 - SANTA TECLA		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
DINAR	Primer plat	CREMA DE MONGETA VERDA (120g), PATATA (80g), VEDELLA (75g), SOFREGIT VERDURES (80g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE CARABASSA (60g), PATATA (80g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		FESTIU SANTA TECLA		CREMA DE VERDURES (carabassó 100g, ceba 60g , patata 85g) AMB PÈSOLS (40g) I OUI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB SALMÓ (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)				TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
	Postres										
SETMANA 4		DILLUNS 28		DIMARTS 29 - SANT RAFAEL		DIMECRES 30					
DINAR	Primer plat	CREMA DE ALBERGÍNIA (80g), PATATA (80g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i LLUÇ (98g) + OLI (52,5g)		CREMA DE CARABASSA (60g), PATATA (75g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons 120g, ceba 120g, patata 85g) AMB VEDELLA (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)					
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)					
	Postres										

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya