

| TARDOR 2022   | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|--|--|
| <p><b>DINAR</b><br/><b>1<sup>a</sup> setmana</b><br/>12-16 Setembre<br/>10-14 Octubre<br/>7-11 Novembre<br/>5-7 Desembre</p>    | <p>Crema de carbassó<br/></p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Fruita</p>                                 | <p>Amanida de tomàquet amb formatge fresc<br/></p> <p>Peix en salsa verda amb patates<br/></p> <p>Fruita</p>        | <p>Cuit de cigrons amb verdures<br/></p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida mixta<br/></p> <p>Iogurt<br/></p>     | <p>Amanida mixta amb olives</p> <p>Espaguetis carbonara amb nata i bacon<br/></p> <p>Fruita</p>          | <p>Amanida russa<br/></p> <p>Peix al forn amb salsa de pastanaga i xampinyons<br/></p> <p>Fruita</p>           |
| <p><b>DINAR</b><br/><b>2<sup>a</sup> setmana</b><br/>19-23 Setembre<br/>17-21 Octubre<br/>14-18 Novembre<br/>12-16 Desembre</p> | <p>Rotllets de verdures<br/></p> <p>Gall d'indi estofat amb patates i carbassa</p> <p>Fruita</p>                  | <p>Sopa de peix amb arròs<br/></p> <p>Bullit de peix amb verdures<br/></p> <p>Fruita</p>                            | <p>Amanida amb formatge fresc i alvocat<br/></p> <p>Hèlix de lenties amb salsa bolonyesa<br/></p> <p>Iogurt<br/></p> | <p>Crema hortolana<br/></p> <p>Pollastre a la planxa i cous-cous amb verdures<br/></p> <p>Fruita</p>     | <p>Pèsols amb pernil serrà</p> <p>Peix arrebossat amb amanida mixta<br/></p> <p>Fruita</p>                     |
| <p><b>DINAR</b><br/><b>3<sup>a</sup> setmana</b><br/>26-30 Setembre<br/>24-28 Octubre<br/>21-25 Novembre<br/>19-22 Desembre</p> | <p>Sopa minestrone amb fideus<br/></p> <p>Pollastre arrebossat amb rodanxes de tomàquet<br/></p> <p>Fruita</p>    | <p>Macarrons amb salsa pesto<br/></p> <p>Peix "a la papillota" amb verdures<br/></p> <p>Fruita</p>                  | <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Truita francesa i amanida amb formatge<br/></p> <p>Iogurt<br/></p>           | <p>Crema de verdures<br/></p> <p>"Fajitas" de vedella amb pebrots, ceba i alvocat<br/></p> <p>Fruita</p> | <p>Amanida de pollastre amb poma</p> <p>Peix a la planxa amb patates fregides casolanes<br/></p> <p>Fruita</p> |
| <p><b>DINAR</b><br/><b>4<sup>a</sup> setmana</b><br/>3-7 Octubre<br/>2-4 Novembre<br/>28-30 Nov/1-2 Des</p>                     | <p>Saltejat de verdures amb gambes<br/></p> <p>Rodó de vedella al forn amb puré de patates<br/></p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de carbassa<br/></p> <p>Peix al forn amb ceba i amanida de pasta amb formatge fresc<br/></p> <p>Fruita</p> | <p>Albergínia Parmigiana<br/></p> <p>Cigrons amb pollastre, verdures i patates<br/></p> <p>Iogurt<br/></p>           | <p>Amanida amb ou bullit<br/></p> <p>Arròs marinera<br/></p> <p>Fruita</p>                               | <p>Sopa amb pasta meravel·la<br/></p> <p>Wok de pollastre amb verdures<br/></p> <p>Fruita</p>                  |

\* Menús adaptats al nou Reglament 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011 sobre informació alimentària facilitada al consumidor.

\* Indicació d'al·lèrgens en productes alimentaris i plats elaborats.

\*Tots els menús es serveixen amb pa tr: (Pa multi cereals un cop per setmana tr:

**SONIA TORRES ABASCAL**  
**DIETISTA-NUTRICIONISTA**  
**COL.LEGIADA: IB0029**



*collis*

*Nota:* Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.