



SETEMBRE



	4 set	5 set	6 set	7 set	8 set
SETMANA 1			Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, blat de moro) Truita de formatge amb arròs integral (1) (3) Fruita	Empedrat de mongetes blanques amb tomàquet, ceba tendra i cogombre Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	FESTA LOCAL
	11 set	12 set	13 set	14 set	15 set
SETMANA 2	FESTIU	Amanida a la vinagreta (enciam, pipes, blat de moro) (5) (6) Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita	Cigrons amb pastanaga, tomàquet, cogombre i ceba tendra Salmó al forn amb salsa d'ametlles (1) (4) (6) Fruita	Amanida capresse (tomàquet, alfàbrega i mozzarella) (1) Mandonguilles a la jardinera (2) (5) Fruita	Arròs integral tres delícies (pèsol, ou dur, pastanaga) (3) Bacallà al forn amb tomàquet amanit (4) logurt (1)
	18 set	19 set	20 set	21 set	22 set
SETMANA 3	Espaguets integrals al pesto (oli, alfàbrega, orenga, anacards trossejats) (2) (6) Remenat d'ou i patata enciam i tomàquet (3) logurt (1)	Llenties fredes amb ceba tendra, tomàquet, raves, enciam i pastanaga Daus de gall d'indi amb xampinyons saltats Fruita	Arròs integral amb tomàquet, enciam i orenga Filet de lluç a la marinera (pèsols i musclos) (2) (4) Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga i olives. Pit de pollastre al forn amb verdures Fruita	Ensalada russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra ou dur i maionesa) (1) (3) Crestes de tonyina amb enciam. (1) (2) (3) (4) Fruita
	25 set	26 set	27 set	28 set	29 set
SETMANA 4	Estofat de patates i verdures (6) Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4) Fruita	Mongetes blanques amb ceba tendra, tomàquet i pastanaga Fricandó de vedella amb xampinyons (2) (6) Fruita	Cuscús de verdures (2) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3) logurt (1)	Amanida camperola (patates, tomàquet, olives i anxoves) (4) Broqueta de pollastre a la seva salsa amb amanida d'enciam Fruita	Gaspatxo amb rostes de pa (2) Pizza de formatge melva, tomàquet, ceba, ruca i xampinyons (1) (2) (4) Fruita

(1) Làctic
(2) GLUTEN

(3) OU
(4) PEIX / CRUSTACIS / MARISC

(5) SULFITS
(6) FRUITS SECS

* OSSOS CARN



PROPOSTA DE SOPARS

SETEMBRE



	4 set	5 set	6 set	7 set	8 set
SETMANA 1			<p>Mongetes tendres amb patata saltades amb all i julivert.</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	FESTA LOCAL
	11 set	12 set	13 set	14 set	15 set
SETMANA 2	FESTIU	<p>Crema de porros</p> <p>Hummus de cigró amb bastonets de pastanaga, pebrot</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de ruca, formatge, poma i nous trossegades.</p> <p>Remenat d'ou amb bolets</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb pipes de carbassa trossegades</p> <p>Llesqueta de pa integral amb tomàquet i seitó confitat</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba tendra.</p> <p>Broqueta de gall d'indi amb pebrot a la planxa</p> <p>Fruita</p>
	18 set	19 set	20 set	21 set	22 set
SETMANA 3	<p>Crema de coliflor amb cruixent de pernil ibèric</p> <p>Amanida d'arròs integral amb gambetes, enciam i alvocat</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida verda variada</p> <p>Ous farcits de melva, tomàquet i tàperes</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Hummus de cigró amb bastonets de pastanaga i poma</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de ruca amb formatge fresc i nous</p> <p>Pizza casolana (albergínia, pebrot, olives, tomàquet, bonítol i formatge)</p> <p>Fruita</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Truita a la francesa amb enciam amanit</p> <p>Fruita</p>
	25 set	26 set	27 set	28 set	29 set
SETMANA 4	<p>Amanida de tomàquet, amb ceba tendra i olives</p> <p>Torrada amb hummus de cigró i bastonets de pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Broquetes de tofu al forn saltades amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i pèsol</p> <p>Hamburguesa de vedella casolana amb enciam, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures amb rostes de pa al forn</p> <p>Seitó a forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de porros</p> <p>Remenat d'ou amb gambetes i bolets</p> <p>Fruita</p>