

TARDOR 2025	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1^a setmana 10-12 Setembre 6-10 Octubre 3-7 Novembre 1-5 Desembre	Crema de carbassó  Pollastre al forn amb patates, pebre i ceba  Fruita	Amanida de tomàquet amb formatge fresc  Peix en salsa verda amb arròs  Fruita	Amanida amb ou bullit i olives (tomàquet, pastanaga, dacs, pebre, enciam...)  Llenties amb verdures, patates i pollastre  Iogurt 	Pasta "carbonara" amb nata, formatge i bacon  Peix a la planxa amb amanida (tomàquet, pastanaga, enciam...)  Fruita	Sopa d'arròs  Rodó de vedella al forn amb verdures  Fruita
DINAR 2^a setmana 15-19 Setembre 14-17 Octubre 10-14 Novembre 9-12 Desembre	Amanida amb tonyina i alvocat (tomàquet, pastanaga, dacs, pebre, enciam...)  Arròs a la cubana amb ou y salsa de tomàquet  Fruita	Sopa de peix amb fideus  Peix al forn amb verdures  Fruita	Cuit de cigrons amb verdures  Pollastre a la planxa i amanida de tomàquet amb formatge fresc  Iogurt 	Crema de carbassa  Llom adobat a la planxa amb patates fregides casolanes  Fruita	Amanida amb formatge i pernil dolç (tomàquet, pastanaga, dacs, enciam...)  Cassola de peix amb salsa de tomàquet, verdures i pèsols  Fruita
DINAR 3^a setmana 22-26 Setembre 20-24 Octubre 17-21 Novembre 15-19 Desembre	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb formatge i rodanxes de tomàquet  Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge  Peix a la planxa amb verdures saltejades al wok  Fruita	Llenties amb verdures i patates Croquetes de pernil amb amanida mixta (tomàquet, pastanaga, enciam...)  Iogurt 	Amanida amb formatge fresc (tomàquet, pastanaga, dacs, pebre, enciam...)  Fideuà de pollastre i verdures  Fruita	Crema de verdures  Peix al forn amb verdures i patates  Fruita
DINAR 4^a setmana 29-30 Set/1-3 Oct 27-31 Octubre 24-28 Novembre	Amanida mixta (tomàquet, pastanaga, dacs, enciam...) Mandonguilles de pollastre amb salsa de tomàquet i patates  Fruita	Amanida amb formatge fresc i alvocat (tomàquet, pastanaga, pebre, enciam...)  Arròs amb peix i marisc  Fruita	Cigrons amb pollastre, verdures i patates  Truita francesa amb rodanxes de tomàquet i dacs  Iogurt 	Sopa minestrone amb meravella  Peix arrebossat amb amanida mixta (tomàquet, pastanaga, enciam...)  Fruita	Crema de carbassó i porro  Pizza casolana amb pernil dolç i formatge  Fruita

* 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



Signature

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