



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bacallà
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9
Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

logurt de La Fageda

10
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11
**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

15
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Trita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16
Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18
Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb xampinyons

logurt de La Fageda

21
Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

22
Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Trita d'espínacs
amb amanida variada

Fruita del temps

24
Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28
Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

29
Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic





SETEMBRE 2026

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bolets
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9
Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11
**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

15
Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Trita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16
Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

18
Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Tires de mozzarella arrebossada
amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Cigrons amb curri
i bastonets

Fruita del temps

21
Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22
Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Delícies de soja amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Trita d'espínacs
amb amanida variada

Fruita del temps

24
Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Tires de mozzarella arrebossada
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28
Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

29
Espaguetis integrals
amb herbes provençals i oli d'oliva

Delícies de soja
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cigrons amb curri
i bastonets

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bacallà*
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9
Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

logurt de La Fageda

10
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges*
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11
DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

15
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16
Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

18
Amanida de pèsols
amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb xampinyons

logurt de La Fageda

21
Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

22
Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita d'espínacs
amb amanida variada

Fruita del temps

24
Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28
Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

29
Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA

Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic * Producte sense gluten





SETEMBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet i
formatge ratllat sense lactosa

Lluç arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9
Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

10
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de **formatge sense lactosa** amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11
**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

15
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16
Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18
Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb xampinyons

logurt de La Fageda sense lactosa

21
Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

22
Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita d'espínacs
amb amanida variada

Fruita del temps

24
Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons
i **formatge sense lactosa**

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28
Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

29
Espirals integrals saltats
amb bacó i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense lactosa



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9
Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges*
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11
**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

15
Carbassó al forn amb formatge

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

16
Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

18
Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Lluç al forn amb xampinyons

Iogurt de La Fageda

21
Saltat de verdures

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Iogurt de La Fageda

22
Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

24
Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28
Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb xampinyons

Fruita del temps

29
Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30
Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense ou





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Croquetes de bolets
amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

10 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

15 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Espirals a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18 Saltat de verdures

Amanida de lleties
amb olives i blat de moro

Iogurt de La Fageda

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Contracuixa de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

21 Amanida de cigrons
amb tomàquet, olives i blat de moro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

22 Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita d'espínacs
amb amanida variada

Fruita del temps

24 Macarrons integrals amb pesto
d'alfabrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

29 Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

TORNEM A L'ESCOLA
Bon inici de curs a tothom!

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Amanida de quinoa
Sípia a la planxa amb amanida
logurt

9 Espinacs a la catalana
Seitons amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

10 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajitas de gall dindi
Fruita del temps

11 **DIADA NACIONAL DE CATALUNYA**

14 Amanida variada amb fruita seca
Crestes de tonyina
Fruita del temps

15 Cuscús amb verdures
Bacallà amb ceba i amanida
logurt

16 Amanida variada
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

17 Verdures a la planxa
Crep de ricotta i espinacs
Fruita del temps

18 Arròs salvatge amb espàrrecs
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

21 Mongeta tendra amb pernil
Sardines a la planxa amb amanida
Fruita del temps

22 Gaspaxo
Croquetes de bolets amb amanida
Fruita del temps

23 Quinoa amb verdures
Ous remenats amb espàrrecs i amanida
Fruita del temps

24 Verdures a la planxa
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

25 Meló amb pernil
Orada al forn amb patates
logurt

28 Crema tèbia de verdures
Calamars amb salsa
Fruita del temps

29 Amanida variada amb fruita seca
Paninis de verdures
Fruita del temps

30 *Vichyssoise*
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

Informació nutricional: Tornem a la normalitat!

Després d'unes merescudes vacances, amb la tornada del curs també torna la rutina del dia a dia. Els horaris, les activitats i els àpats recuperen el ritme habitual, i una bona organització contribueix a reprendre els hàbits saludables amb més facilitat. Recuperar aquests costums de manera progressiva és una bona oportunitat per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Planificar els àpats de la setmana és una bona manera d'aconseguir-ho, tant a casa com quan ens cal portar el menjar preparat a la feina. Si el dinar és de carmanyola val la pena planificar-lo amb una mica d'antelació. Preparar-lo amb temps permet gaudir d'àpats més complets i evitar recórrer sempre a les mateixes opcions. Per preparar un àpat complet i equilibrat és recomanable incloure-hi hortalisses, un aliment proteic, cereals o altres farinacis (preferentment integrals) i, de postres, fruita fresca. Ah!, i l'aigua continua sent la millor beguda per acompanyar-ho.

Ara bé, preparar un dinar variat és més fàcil del que sembla. Algunes opcions poden ser una amanida de llegums, una pasta integral amb verdures, una truita amb amanida o un estofat preparat el dia abans. Perquè els aliments arribin en bones condicions és important mantenir-los refrigerats fins al moment de sortir de casa, transportar-los en una bossa isotèrmica amb acumulador de fred i escalfar-los només si la carmanyola és apta per al microones.

Així doncs, la tornada al curs és una bona oportunitat per consolidar hàbits saludables que ens acompanyin durant tot l'any!

