

Setembre 2020

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
14 Espirals vegetals amb salsa siciliana Truita de pernil dolç amb amanida de pastanaga i blat de moro Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures Llom planxa amb amanida de pebrot i formatge Fruita del temps	16 Sopa de verdures amb galets Pit de gall dindi planxa amb xampinyons Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet Filet de lluç planxa amb amanida d'ou dur i olives negres Iogurt	18 Crema de carbassa amb pernil salat Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps
21 Macarrons amb salsa de tonyina Cap de llom planxa amb amanida de poma i pebrot Fruita del temps	22 Patata, mongeta tendra i pastanaga amb ou dur Escalopa de gall dindi amb amanida de blat de moro i cogombre Fruita del temps	23 Arròs pilaf amb carn Filet de llenguado al forn amb amanida d'espàrrecs i olives Iogurt	24 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates amb amanida de formatge i pastanaga Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb meravelles Pit de pollastre planxa amb samfaina Fruita del temps
28 Pèsols saltejats amb pernil Hamburguesa de vedella planxa amb amanida de tomàquet cirerol Iogurt	29 Sopa de peix amb verdures i pistons Gall dindi amb salsa i patates rjolé Fruita del temps	30 Arròs amb carn i verdures Filet de bacallà planxa amb amanida de kiwi i blat de moro Fruita del temps		

ANOTACIONS

Tal com es recomana des de
l'Agència de la Salut Pública
de Catalunya, cuinem i
amanim amb **OLI**
D'OLIVA VERGE EXTRA.

Tots els dinars van
acompanyats d'aigua i pa.
El pa és **INTEGRAL** 2 cops
per setmana.

Els menús han estat elaborats
seguint la guia de l'Alimentació
Saludable en l'Etapa Escolar, ela-
borada per l'Agència de Salut Pú-
blica de Catalunya (Generalitat de
Catalunya)