

DILLUNS

14

Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

28

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

DIMARTS

15

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives, tonyina i maionesa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

29

Amanida de cigrons amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Rabes de calamar amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

DIMECRES

16

Amanida d'arròs amb ou dur, blat de moro, pèsols i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23

Amanida de lleties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

30

Espirals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

24

Espaguetis a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Amanida de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i olives

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada

logurt de La Fageda

25

Amanida de patata amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.

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



DILLUNS

14

Pasta* amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil* amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

15

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives, tonyina i maionesa

Hamburguesa de vedella a la planxa* amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

16

Amanida d'arròs amb ou dur, blat de moro, pèsols i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa **amb patates fregides***

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Amanida de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i olives

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada

logurt de La Fageda

21

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata

Llom de porc arrebossat* amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Amanida de lleties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

24

Pasta* a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Amanida de patata amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

28

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge*

Fruita del temps

29

Amanida de cigrons amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Rabes de calamar* amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

30

Pasta* amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.

*Producte sense gluten

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



DILLUNS

14

Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge sense lactosa

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

15

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives, tonyina i maionesa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

16

Amanida d'arròs amb ou dur, blat de moro, pèsols i olives

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Amanida de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i olives

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada

*logurt de La Fageda sense lactosa**

21

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Amanida de lleties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre

*logurt de La Fageda sense lactosa**

24

Espaguetis saltats amb bacó i oli d'oliva

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Amanida de patata amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

28

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge sense lactosa

Fruita del temps

29

Amanida de cigrons amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Rabes de calamar amb enciam i pastanaga

*logurt de La Fageda sense lactosa**

30

Espirals amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.

**Producte sense lactosa*

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



DILLUNS

14

Pasta* amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

15

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives, tonyina i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

16

Amanida d'arròs amb blat de moro, pèsols, olives i tomàquet (sense ou)

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Amanida de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i olives

Bistec de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada

logurt de La Fageda

21

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata

Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Amanida de lleties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

24

Pasta* a la carbonara amb bacó i crema de llet

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Amanida de patata amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

28

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge*

Fruita del temps

29

Amanida de cigrons amb tonyina, olives i daus de tomàquet

Calamars a la planxa* amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

30

Pasta* amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

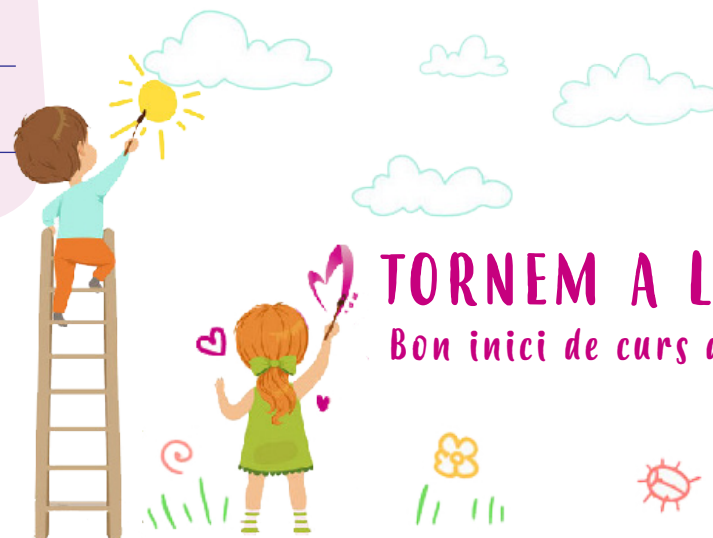
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.

*Producte sense ou

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



DILLUNS

14

Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

15

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives i maionesa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

16

Amanida d'arròs amb ou dur, blat de moro, pèsols i olives

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet, olives i pebrot vermell

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada

logurt de La Fageda

21

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Amanida de lleties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

24

Espaguetis a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Amanida de patata amb olives, daus de tomàquet i ou dur

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

28

Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

29

Amanida de cigrons amb olives, daus de tomàquet i ou dur

Llom arrebossat amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

30

Espirals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.

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





DILLUNS

14

Amanida variada

Gall dindi a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

DIMARTS

15

Pèsols saltats amb pernil serrà

Sípia a la planxa amb amanida

logurt

DIMECRES

16

Raviolis de carbassó amb ricotta

Salsitxes de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

DIJOUS

17

Amanida caprese

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

18

Quinoa amb verdures

Orada al forn amb amanida

Fruita del temps

21

Amanida de patata i ou dur

Conill amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

22

Hummus amb bastonets de pastanaga

Seitons amb tomàquet amanit

logurt

23

Guacamole amb bastonets de pa

Lluç arrebossat amb amanida

Fruita del temps

24

Gaspaxo

Bistec de vedella a la planxa amb amanida

Fruita del temps

25

Mongeta saltada amb pernil serrà

Peix blanc al forn amb pebrot escalivat

Fruita del temps

28

Arròs amb verdures

Salmó al forn

Fruita del temps

29

Ensaladilla russa amb maionesa

Llom de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

30

Amanida amb fruita seca

Ou ferrat amb patates

Fruita del temps



Informació nutricional: MILFULLS DE REMOLATXA, MOZZARELLA I ALVOCAT

Tornar a l'escola significa, a banda de veure els amics, adquirir de nou els hàbits alimentaris que hem deixat aparcats durant l'estiu. Ara encara notem la calor i és per això que ens venen de gust plats freds. Per fugir de la típica amanida d'enciam us presentem aquesta amanida dolça, equilibrada i saludable que ens aporta moltíssimes propietats. La remolatxa conté vitamines del grup B i minerals necessaris per al bon funcionament del sistema nerviós i immunitari; l'alvocat ens aporta greixos saludables, i els dos aliments contenen moltíssims antioxidants que tenen un efecte protector davant malalties cardiovasculars. Tasteu-la! Segur que us agradarà.

Ingredients: 150 g de remolatxa, 200 g de mozzarella, 1 alvocat, sèsam torrat, espinacs frescos i oli d'oliva verge extra (AOVE)

Elaboració: Tallem la remolatxa cuïta, l'alvocat i la mozzarella a rodanxes fines. Per muntar el plat, poseu una base d'espinacs o de l'enciam que més us agradi. Seguidament, col·loqueu-hi a sobre una rodanxa de remolatxa, una d'alvocat i una de mozzarella. Repetiu l'operació una altra vegada i acabeu amb una rodanxa de remolatxa. Per finalitzar, decoreu amb una mica de sèsam torrat i oli d'oliva verge extra. Bon profit!

Menú supervisat per diplomada en Nutrició i Dietètica Humana

Per a qualsevol suggeriment, envieu un correu a: rubi.serveis@maristes.com

