

MENÚ PRIMAVERA/ESTIU (ELS PLANÇONS)

SETEMBRE 2025

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	1 Arròs integral amb tomata *** Pollastre guisat amb xampinyons i ceba *** Fruita de temporada	2 Llenties bullides *** Salmó al forn amb guarnició d'enciam i tomata *** logurt natural	3 Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc i olives verdes) *** Macarrons amb carn picada i salsa de tomata *** Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb crostons de pa *** Truita de patates amb guarnició de mongeta seca *** Fruita de temporada	5 Patata, mongeta tendra, pastanaga i pèsol. *** Bacallà al forn amb samfaina. *** Fruita de temporada
SETMANA 2	8 Llacets de pasta amb salsa de tomata i formatge ratllat *** Ous a la mimosa *** Fruita de temporada	9 Patata i mongeta tendra i pèsol *** Llom arrebossat amb guarnició d'enciam *** Fruita de temporada	10 Arròs blanc *** Estofat de gall d'indi amb enciam, tomata i ceba *** Gelat	11 FESTA	12 “Ensaladilla” russa amb patata, pèsol, pastanaga i tonyina. *Maionesa de pot *** Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam i crostons de pa *** Fruita de temporada
SETMANA 3	15 Patata, mongeta tendra, pastanaga *** Truita amb guarnició de llenties *** Fruita de temporada	16 Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro, olives i pernil dolç *** Pollastre rostit (enciam, tomàquet i cogombre) *** Fruita de temporada	17 Pasta integral *** Filet de salmó a la planxa amb amanida d'enciam i pebrot vermell *** Fruita de temporada	18 Plat combinat de patata bullida, ou dur, olives i tonyina *** Hamburguesa de pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam *** Fruita de temporada	19 Cigrons bullits amb patata *** Lluç al forn amb guarnició d'enciam, soja i blat de moro *** logurt amb trossets de fruita
SETMANA 4	22 Patata, bròquil i pèsol *** Pollastre rostit amb pastanaga i ceba al forn *** logurt natural	23 Espaguetis *** Bacallà a la planxa amb guarnició d'enciam i pebrot vermell *** Fruita de temporada	24 Arròs amb verdures (carbassó, bolets i pastanaga) *** Rodó de Vedella Rostida (amb enciam, tomàquet i olives verdes) *** Fruita de temporada	25 Mongeta blanca bullida (llegum) amb patata *** Truita de formatge *** Fruita de temporada	26 Patata, mongeta tendra, pastanaga i pèsol *** Lluç al forn amb salsa de porros i pèsols *** Fruita de temporada
SETMANA 5	29 Arròs integral amb tomata *** Pollastre guisat amb xampinyons i ceba *** Fruita de temporada	30 Llenties bullides *** Salmó al forn amb guarnició d'enciam i tomata *** logurt natural			

Aquests menús són vàlids per a tots els usuaris (dieta normal bàsica, diabètics, hipercolesterolèmia, hipertrigliceridèmia i hipertensos).