



SETEMBRE 2026 MENÚ GENERAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Macarrons integrals
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb enciam i pipes

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

21

Espaguetis integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de tonyina
i formatge amb amanida

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb hummus casolà

Fruita del temps

29

Macarrons integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

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 OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Macarrons integrals
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de bacallà
amb enciam i pipes

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Tires de mozzarella arrebossada
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21

Espaguetis integrals amb pesto
d'alfabrega, pinyons i formatge

Delícies de soja
amb enciam i olives

Iogurt de La Fageda

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

24

LA MERCÈ

25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de tonyina
i formatge amb amanida

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de mozzarella arrebossada
amb hummus casolà

Fruita del temps

29

Macarrons integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

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 SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Pasta* integral
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil*
amb enciam i pipes

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Fruita del temps

16

**Mongetes seques saltades
amb all i julivert**

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21

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

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

Iogurt de La Fageda

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de tonyina
i formatge amb amanida

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb hummus casolà

Fruita del temps

29

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

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

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

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Macarrons integrals
amb sofregit de tomàquet

*Croquetes de pernil**
amb enciam i pipes

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

21

Espaguetis integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Trita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de tonyina i *formatge
sense lactosa* amb amanida

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb hummus casolà

Fruita del temps

29

Macarrons integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

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



SETEMBRE 2026 MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Pasta* integral
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb enciam i pipes

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

21

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

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

Iogurt de La Fageda

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de tonyina
i formatge amb amanida

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb hummus casolà

Fruita del temps

29

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

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb enciam i tomàquet

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

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

9

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i cogombre
Iogurt de La Fageda

10

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

11

**DIADA NACIONAL
DE CATALUNYA**

14

Macarrons integrals
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb enciam i pipes
Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Amanida de cigrons
amb tonyina, tomàquet i olives
Fruita del temps

16

Llenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

17

Crema tèbia de carbassa
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

18

Arròs tres delícies
amb blat de moro i pèsols

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre
Iogurt de La Fageda

21

Espaguetis integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives
Iogurt de La Fageda

22

Crema tèbia de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba
Fruita del temps

23

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, tomàquet i olives

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

24

LA MERCÈ



25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de formatges
amb amanida
Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb hummus casolà
Fruita del temps

29

Macarrons integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

30

Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 Amanida de quinoa
Gall dindi a la planxa amb amanida
iogurt

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 Amanida variada
Croquetes de bolets amb amanida
Fruita del temps

16 Cuscús amb verdures
Bacallà amb ceba i amanida
iogurt

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

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

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

22 Gaspatxo
Hamburguesa casolana de cigrons
Fruita del temps

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

24 **LA MERCÈ**

25 Meló amb pernil
Orada al forn amb patates
iogurt

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!

