

		DI MARTS	1	DI MECRES	2	DI JOUS	3	DI VENDRES	4
DI LLUNS	7	DI MARTS	8	DI MECRES	9	DI JOUS	10	FESTI U	11
		Salmorejo	Nyoquis de carbassa amb salsa napolitana		Espaguetis amb pesto i ametlles				
		Hamburgueses de cigrons amb amanida de tomàquet	Truita de d'espínacs amb samfaina		Llenguado amb picada d'all i julivert amb amanida verda				
		Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada		Fruita de temporada				
DI LLUNS	14	DI MARTS	15	DI MECRES	16	DI JOUS	17	DI VENDRES	18
Amanida de lleties amb tomàquet cherry i ou dur		Patata i mongetes tendres saltejades amb all i julivert	Amanida de formatge feta, olives, tomàquet i cogombre		Lasanya de verdures		Risotto de burrata i tomàquet confitat		
Salmó al forn amb llet de patata, ceba i pastanaga		Llonganissa de pollastre amb carbassó al forn	Tartar de bacallà amb alvocat		Ous remenats amb espàrrecs i gambes		Empanadilles de verdures al vapor amb amanida d'enciam, blat de moro i olives verdes		
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada		
DI LLUNS	21	DI MARTS	22	FESTI U	23	FESTI U	24	DI VENDRES	25
Amanida de pèsols, mozzarella i pernil cruixent		Crema de carbassó amb llavors de sèsam					Espirals amb verdures saltejades i salsa de soja		
Hamburguesa vegetal amb carbassó al forn		Filet de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives negres					Dorada al forn amb llet de porro i tomàquet		
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt					Fruita de temporada/logurt		
DI LLUNS	28	DI MARTS	29	DI MECRES	30				
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures		Coliflor amb beixamel	Quinoa amb verdures						
Rotllets de gall dindi amb alvocat		Lluç a l'allet amb tomàquets cherry i amanits	Remenat d'ou amb alls tendres i gambetes amb pa torrat de llavors						
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt						

Setembre 2026

Proposta de sopars

La síndria és molt apreciada per ser refrescant i rica en aigua i sals. En concret, és la fruita que major quantitat d'aigua conté (95% del seu pes), per la qual cosa té un baix contingut energètic i, es pot ressaltar una aportació de potassi i vitamina A.

