# INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

**SETEMBRE** **CURS 2026-2027**

## SENSE LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14<br>· Espaguetis amb salsa pesto s/cap a·lergen<br>· Truita jardinera<br>· Amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps | 15<br>· Patates, carbassó i pastanaga al forn<br>· Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba, tomàquet i espinacs, s/ou dur)<br>· Fruita del temps | 16<br>· Amanida d'arròs amb enciam, olives, tomàquet i cogombre<br>· Peix de llotja segons les millor captures<br>· Postre de soja | 17<br>· Mongeta blanca guisada amb verdures<br>· Pollastre al forn amb tomàquet i orenga<br>· Amanida d'enciam i blat de moro<br>· Fruita del temps | 18 |
| 21<br>· Macarrons integrals amb salsa napolitana<br>· Hamburguesa de pollastre a la planxa<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Postre de soja | 22<br>· Cigrons guisats amb verdures<br>· Truita de carbassó i patates<br>· Amanida d'enciams i poma<br>· Fruita del temps | 23<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i truita)<br>· Peix de llotja segons les millors captures<br>· Fruita del temps | 24<br>**FESTA** | 25 |
| 28<br>· Trinxat de bleda, carbassó i patates<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn<br>· Amanida d'enciams i tomàquet<br>· Fruita del temps | 29<br>· Sopa de peix amb arròs integral<br>· Truita de patata i ceba<br>· Amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps | 30<br>· Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<br>· Peix de llotja segons les millors captures<br>· Fruita del temps | | |

**Menús valorats nutricionalment per:** Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com

Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.