

# ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

SETEMBRE

CURS 2026-2027



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                 |
| 7                                                                                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                               | 10                                                                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals amb salsa de tomàquet</li> <li>• Truita de formatge</li> <li>• Amanida d'enciams i olives</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties guisades amb verdures</li> <li>• Pollastre guisat amb all, julivert i pastanaga</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta tendra amb patates</li> <li>• Carn magra arrebossada</li> <li>• Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>                                | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                  | 15                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa pesto</li> <li>• Truita jardinera</li> <li>• Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates, carbassó i pastanaga al forn</li> <li>• Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, s/ou dur)</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>• Peix segons la temporada</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta blanca guisada amb verdures</li> <li>• Pollastre al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>• Amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó i porros amb crostonets</li> <li>• Pilota de vedella amb salsa de pomes</li> <li>• Amanida d'enciams i pipes</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                  | 22                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>• Hamburguesa de pollastre a la planxa</li> <li>• Amanida d'enciams i olives</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons guisats amb verdures</li> <li>• Truita de carbassó i patates</li> <li>• Amanida d'enciams i poma</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuscús integral amb verdures</li> <li>• Guisat de gall dindi amb hortalisses</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i truita)</li> <li>• Peix segons la temporada</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>• Veguggets fets a la cuina</li> <li>• Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> |
| 28                                                                                                                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de blada i patates</li> <li>• Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>• Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de peix amb arròs integral</li> <li>• Truita de patata i ceba</li> <li>• Amanida d'enciams i pipes</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal amb formatge ratllat</li> <li>• Peix segons la temporada</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 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](http://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, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a [www.ecomenja.com](http://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.