Centres de 0 a 3	Menú General	setembre de 2026

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verjo extra amb extracció en fred per trempar.

Les fruites d'aquest mes poden ser: Mandarina, Meló, Pera, Poma, Plàtan. Les hortalisses que poden ser fresques aquest mes són: Albergínia, **Bledes**, **Bròquil, Carabassa, Carabassí**, Cogombre, **Col blanca, Coliflor**, **Enciam**, **Escarola**, **Espinac**, **Moniato, Pastanaga**, Patata, **Pebre**, Porros, Tomàtiga.

			10 **Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)** **Llom al forn en el seu Suc** Iceberg i Olives trossejades **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada de Patata amb ou bullit / Fruita	11 Tomàtiga i Blat de les índies **Arròs sec paella de Peix i Marisc (2,4,12,14)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Pastís* de pollastre i verdures / Fruita
14 Iceberg i Tomàtiga **Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot / Fruita	15 **Arròs d'Estiu (pèsols, pastanaga, blat de les índies, pernil) (6,7)** **Truita de Patata (3)** Tomàtiga trempada **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	16 **Crema de Verdures eco-local** **Hamburguesa de Vedella i Pollastre a la planxa (1,6,12)** **Patates panadera amb Ceba** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Trempó de ciurons amb arròs / Fruita	17 Fideus gruixats a la Crema (ceba, nata, aromàtiques) (1,3,6,7,10,12) **Fogonero planxa amb picada (all, julivert, llimona) (4)** **Tomàtiga trempada amb Orenga** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i pebres / Fruita	18 **Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga** **Pollastre al forn amb Alls i Llimona** **Patates rostides** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Pastís de lluç / Fruita
21 **Crema de Verdures eco-local amb Crostons (1,6,11)** **Truita de Patata i Carabassí (3)** Tomàtiga amb Formatge tendre (7) **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures / Fruita	22 **Arròs a la Napolitana** **Palometa al forn amb Velouté (4)** Iceberg i Blat de les Índies **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Pastís de carabassí amb salsa i patata / Fruita	23 **Ensalada de Patata amb Olives i Ou bullit (3)** **Pollastre a la planxa amb Ceba** **Tomàtiga trempada amb Alfabaguera** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	24 **Crema de Pastanaga** **Llonganissa de Porc (12)** **Arròs saltat amb Pebre vermell** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de bacallà amb patata / Fruita	25 Iceberg i Olives trossejades **Espirals integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Quiche casolà* / Fruita
28 **Crema de Carabassí** **Cuixetes de Pollastre al forn** Patates rostides **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdura / Fruita	29 **Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)** **Abadejo al forn a la Llimona (4)** Tomàtiga i Olives trossejades **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	30 **Crema de Verdures eco-local** **Estofat de Magre i Pollastre de benestar animal** **Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / Fruita		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005