

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL

8

Arròs amb tomàquet
Trita de patates amb
amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

9

Amanida d'espirlals (olives negres,
blat de moro, pastanaga i salsa rosa)
Croquetes de pollastre amb
verdures saltades (ceba, carbassó i
albergínia)
Fruita del temps

10

Cigrons saltats amb ceba i
bacó
Botifarra de pagès a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

11

FESTIU

12

PÍCNIC

15

Llenties estofades amb
hortalisses (pebrots i pastanaga)
Trita francesa amb
amanida (enciam, tomàquet i
cogombre)
Fruita del temps i **pa integral**

16

Macarrons a la
bolonyesa de verdures (salsa de
tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó)
Hamburguesa mixta a la
planxa amb amanida (enciam,
olives i blat de moro)
Fruita del temps

17

Amanida d'arròs
(blat de moro, olives i pastanaga)
Luç a la marinera amb
patata panadera al forn
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (mongeta
verda, pastanaga i patata)
Pernilets de pollastre a les
herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
**logurt natural sostenible
sense sucres**

19

Crema de carbassó amb
crostons
Guisat de vedella amb arròs
pilaf
Fruita del temps

22

Llacets al gratén (beixamel i
formatge)
Nuggets de pollastre amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

23

Mongeta verda amb patata
Llom en salsa de poma amb
ceba i carbassa
Fruita del temps

24

FESTIU

25

Timbal d'arròs amb
samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i
albergínia)
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

26

Amanida de patata (tomàquet,
ou dur i olives negres)
**Peix fresc segons mercat al
forn amb amanida (enciam i
cogombre)**
**logurt natural sostenible
sense sucres**

29

Paella vegetal
(pastanaga, pèsols i pebrots)
Trita de patates amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

30

Crema de carbassa
Daus de gall dindi estofats
amb cuscús i verdures (ceba i
pastanaga)
Fruita del temps

TORNADA A L'ESCOLA

**EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

**menús
sostenibles**

**SETEMBRE
2025**

**La TORNADA
més Divertida!**

Hola, pilots actívem
els motors per una nova missió:

CURS ESCOLAR 2025!

Sabies que menjar de temporada és
com carregar la nau espacial del cos?

Nous horaris i superaliments per
convertir-nos en herois de la salut!

Pomes estel·lars →
Combustible intel·ligent per al cervell!

Raïm còsmic →
Energia per saltar entre estrelles!

Carabasses lluyants →
Vitamina A per veure galàxies llunyanes!

Peix espacial →
Omega-3 per tenir memòria de dofi!

Preparats per descobrir l'univers
dels sabors, pilots?
Ens enlairem cap a un curs estel·lar!

Bon profit, campions espacials!

**Sabies
que...?**

Els productes
que recorren
menys de
100 quilòmetres fins al teu plat
conserven més nutrients
i protegeixen el nostre
medi ambient.