



Menú SETEMBRE 2026 · basal

Curs 2026-27



Menús elaborats per **Laia Rovira Boixadera**, dietista-nutricionista pediàtrica col. núm. CAT000096, d'acord amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya per a l'alimentació en la primera infància (0-3 anys).
Podeu trobar-me a www.laiarovira.com · @laiarovira_dn

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 7 — 13 set.			9 Crema de verdures verdures de temporada, patata, oli d'oliva verge Lluç al forn (P) amb tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Llenties guisades amb verdures i arròs llentia, arròs, pebrot verd, ceba, pastanaga, tomàquet, llorer Fruita de temporada	11 FESTIU
			Fruita de temporada amb pa integral (G)	logurt natural amb fruita de temporada (L)	
SETMANA 2 14 — 20 set.	14 Pasta integral amb sofregit de tomàquet pasta integral, tomàquet, ceba, all, alfàbrega Truita a la francesa (O) amb amanida d'enciam logurt natural sense sucre	15 Arròs integral amb verdures arròs integral, verdures de temporada, oli d'oliva verge Lluç al forn (P) amb amanida d'enciam Fruita de temporada	16 Cigrons guisats amb carbassó i tomàquet cigró, carbassó, tomàquet, ceba, all, julivert Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata i pastanaga mongeta tendra, patata, pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb picada d'all i julivert amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Crema de carbassa carbassa, porro, oli d'oliva verge Truita de carbassó i patata (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
	Fruita de temporada amb pa integral (G)	logurt natural amb fruita de temporada (L)	Pa integral amb formatge fresc (G) (L)	logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)
SETMANA 3 21 — 27 set.	21 Crema de porro porro, patata, oli d'oliva verge Truita a la francesa (O) amb amanida d'enciam logurt natural sense sucre	22 Arròs amb tomàquet i albergínia arròs, tomàquet, albergínia, ceba, all Salmó al forn (P) amb tomàquet amanit Fruita de temporada	23 Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro enciam, pastanaga, blat de moro, oli d'oliva verge Mongetes seques estofades amb pebrot i llorer amb un raig d'oli d'oliva verge Fruita de temporada	24 Espirals integrals amb salsa de pastanaga espiral integral, pastanaga, ceba, oli d'oliva verge Tiretes de gall dindi al forn amb amanida de cogombre Fruita de temporada	25 Crema de moniato moniato, carbassa, oli d'oliva verge Ous remenats amb julivert (O) amb amanida d'enciam Fruita de temporada
	Fruita de temporada amb pa integral (G)	Pa integral amb oli d'oliva verge i formatge fresc (G) (L)	Batut de llet i fruita (L)	logurt natural amb fruita de temporada (L)	Bastonets de pa integral sense sal i fruita de temporada (G)
SETMANA 4 28 set. — 4 oct.	28 Llenties amb carbassa, patata i pastanaga llentia, carbassa, patata, pastanaga, porro, llorer logurt natural sense sucre	29 Arròs integral amb verdures arròs integral, verdures de temporada, oli d'oliva verge Bacallà al forn (P) amb amanida d'enciam Fruita de temporada	30 Crema de verdures verdures de temporada, patata, oli d'oliva verge Truita a la francesa (O) amb amanida de tomàquet, cogombre i blat de moro Fruita de temporada		
	Pa integral amb formatge fresc (G) (L)	Fruita de temporada amb pa integral (G)	logurt natural amb fruita de temporada (L)		

logurt natural sense sucre — de vaca en els infants de més de 12 mesos i de soja en els menors de 12 mesos

Al·lèrgens — G gluten · C crustacis · O ous · P peix · Ca cacauets · S soja · L llet · F fruits de closca · A api · M mostassa · Se sèsam · Su sulfits · Al altramuços · Mo molluscs. Aquest menú pressuposa que els grups d'aliments potencialment al·lèrgics ja estan introduïts: si l'infant encara no els ha tastat tots a casa, **comuniqueu-ho al centre**

A tots els àpats — oli d'oliva verge per cuinar i per amanir · sense sal afegida en la preparació · pa integral · aigua com a única beguda · fruita i hortalissa de temporada i de proximitat



LA LECTURA D'AQUEST MES
Esmorzars saludables per a tota la família
Escanaja el codi o entra a laiarovira.com/desayunos-saludables-para-el-cole