

INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

SETEMBRE

CURS 2026-2027

S/LACTOSA S/PÈSOLS S/LLENTIES



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

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. 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.