

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

PAELLA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS SALTATS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

TALLARINS A LA CARBONARA

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ AMB GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)

POLLASTRE AMB SALSABARCOA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB SALSABARCOA I TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



ESCOLA COLORS MENÚ SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

PAELLA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS SALTATS (S/CARN)

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES

PEIX A LA PLANXA/FORN AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

TALLARINS A LA CARBONARA (S/CARN)

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AMB AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA CASOLANA (S/CARN) AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ AMB GAMBETES (S/CARN)

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)

PEIX AMB SALSA BARBACOA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

MANDONGUILLES DE PEIX O VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ **AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS**

PAELLA **MARINERA ESPECIAL**

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

PEIX A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS SALTATS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

PASTA SENSE GLUTEN A LA CARBONARA

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA MIXTA (**SENSE GLUTEN**) AMB AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA SENSE GLUTEN CASOLANA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS (**LLENTIA SENSE GLUTEN**)

FIDEUÀ SENSE GLUTEN AMB GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)

POLLASTRE **AL FORN (SENSE SALS BARBACOA)** AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES SENSE GLUTEN ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB SALS DE TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



ESCOLA COLORS MENÚ **SENSE LACTOSA/ PLV**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE LLET)
AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE
CROSTONS

PAELLA **MARINERA ESPECIAL**

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

PEIX A LA JARDINERA AMB PASTANAGA
I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS
SALTATS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB
HORTALISSES

TRUITA **FRANCESA** AMB ENCIAM I
POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I
OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS
AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

TALLARINS **AMB TOMÀQUET I
BACÓ SENSE LLET O SENSE BACÓ**

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB
SAMFAINA

HAMBURGUESA **D'AU** AMB
AMANIDA

IOGURT **DE SOIA**

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS
(SENSE LLET)

**PIZZA (MASSA SENSE LLET O
PANINI) CASOLANA (SENSE
FORMATGE)** AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS (SENSE LLET)

FIDEUÀ AMB GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT
DE MORO I OLIVES)

POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB
SALSA DE TOMÀQUET

IOGURT **DE SOIA**

29

AMANIDA RUSSA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL
CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ **AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE CROSTONS**

PAELLA **MARINERA ESPECIAL**

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

PEIX A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS SALTATS (S/OU)

"TRUITA VEGANA DE PATATA I CEBA AMB FARINA DE CIGRÓ" I ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES

"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB ENCIAM I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

PASTA SENSE OU A LA CARBONARA

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA MIXTA (SENSE OU) AMB AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA **CASOLANA (SENSE FORMATGE)** AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ SENSE OU AMB GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)

POLLASTRE AMB SALSABARCOA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I CARBASSÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB SALSABARCOA I TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA (**SENSE OU NI MAIONESA**)

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

PAELLA **VEGETAL**

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

MANDONGUILLES **MIXTES O VEGETALS**
A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I
PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS (**S/PEIX**) O
CIGRONS SALTATS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB
HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM
I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, **TOMÀQUET** I
OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS
AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

TALLARINS A LA CARBONARA

OUS REMENATS AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB
SAMFAINA

HAMBURGUESA MIXTA AMB
AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA CASOLANA (S/PEIX) AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ VEGETAL

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (**BLAT DE MORO I
OLIVES**)(SENSE TONYINA)

POLLASTRE AMB SALSABARCOA I
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB
SALSA DE TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA (**SENSE TONYINA**)

OUS REMENATS AMB ENCIAM I
PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL
CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

11

FESTIU

12

PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

PAELLA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA VERDA AMB PATATA

MANDONGUILLES DE PEIX LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS SALTATS (S/PORC)

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

15

FESTIU

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

20

TALLARINS A LA CARBONARA (S/PORC)

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA D'AU O VEDELLA AMB AMANIDA

IOGURT

22

CREMA DE VERDURES I PÈSOLS

PIZZA CASOLANA (S/PORC) AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ AMB GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA D'ARRÒS (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)

POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

28

COLIFLOR AMB PATATA

SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB Salsa DE TOMÀQUET

IOGURT

29

AMANIDA RUSSA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL CASOLANA

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%.

Peix fresc de les llotges de Palamós: maira, seitó, canana, gallineta, rosada, sardina, fogoner, gall de sant pere, abadeig,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Bon inici de curs!



PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre 2023

6

ESPINACS A LA CREMA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS SALTATS
IOGURT

7

COUSCOUS SALTAT AMB VERDURES
LLENGUADO A LA PLANXA AMB
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

8

AMANIDA CÈSAR
PIZZA CASOLANA
IOGURT

11

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE AMB SALSA DE
XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

12

TALLARINS SALTATS AMB
HORTALISSES I SALSA DE SOIA
OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I
GAMBES
IOGURT

13

AMANIDA DE RÚCULA
COCA D'ESCALIVADA AMB ANXOVES
IOGURT

14

PURÉ DE PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA AMB ES' PÀRRECS
VERDS
IOGURT

15

AMANIDA CAPRESE
CREPS DE SALMÓ FUMAT I ADVOCAT
QUALLADA AMB MEL

18

BLEDA AMB PATATA
GALL DINDI A LA PLANXA AMB
AMANIDA
IOGURT

19

SOPA DE BROU CASOLANA
PASTÍS D'OU I VERDURES
IOGURT

20

CREMA DE CARBASSA AMB
ENCENALLS DE PERNIL
BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA
AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT
IOGURT

21

ARRÓS SALTAT AMB VERDURES
ORADA AL FORN AMB CEBA I
TOMÀQUET
QUÉFIR CASOLÀ

22

AMANIDA DE CANONGES
SANDVITX VEGETAL DE TONYINA,
ENCIAM, TOMÀQUET I MAIONESA
MACEDÒNIA NATURAL

25

MONGETA VERDA AMB PATATA
CROQUETES CASOLANES AMB
AMANIDA
IOGURT

26

PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS
CASOLANS
SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
I AMANIDA
IOGURT

27

RAVIOLIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET
RELLON DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMB AMANIDA
IOGURT

28

SOPA DE BROU
TRUITA DE CARXOFES AMB TOMÀQUET
AMANIT
CARPACCIO DE KIWI

29

MINISTRA DE VERDURES
QUIX CASOLÀ DE XAMPINYONS
IOGURT

*Bon inici
de curs!*

