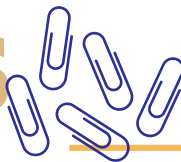


SETEMBRE 2026

STO TOMÀS



DILLUNS

DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



31

7

VACANCES

14

Espaguetis amb salsa napolitana
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga i olives”
fruita

21

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Anelles toves de calamar amb salseta
amanida variada
fruita

28

Minestra de verdures
Pollastre fungi amb xampinyons
“enciam, cogombre i olives”
fruita

Pasta bullida, truita francesa i fruita

1

VACANCES

8

FESTA

15

Arròs tres delícies
Bacallà a la llauna
"enciam, tomàquet i cogombre"
fruita

22

Pèsols amb patata
Pollastre rostit amb verduretes
fruita

29

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó
“enciam, pastanaga i tomàquet”
fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

2

9

Crema de carbassó
Pollastre al forn amb salsa de llimona
“enciam, cogombre i blat de moro”
fruita

16

Amanida mesclum amb formatge i pera
Llenties guisades amb verdures
fruita

23

Risotto amb bolets
Salmó al forn amb verdures
“enciam, tomàquet, blat de moro”
fruita

30

Fideus a la cassola
Lluç al forn amb salsa mediterrània
fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

3

VACANCES

10

Mongeta blanca saltejada amb all i julivert
Salsitxes mixtes amb pebrot i ceba
fruita de temporada

17

Mongeta perona, bròquil amb patata
Daus de vedella a la jardinera
fruita de temporada

24

Crema de pastanaga amb rostes
Mandonguilles mixtes a la jardinera
fruita de temporada

Flowers

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

4

11

FESTA

18

Cigrons estofats amb verdures
Ous amb beixamel
“enciam, mesclum, xerri “
iogurt natural

25

Mongeta pinta estofada amb verdures
Truita amb formatge
"enciam, pastanaga i olives"
iogurt natural

Arròs bullit, lluç a la planxa i fruita



PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

SETEMBRE 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

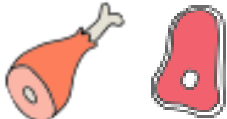
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

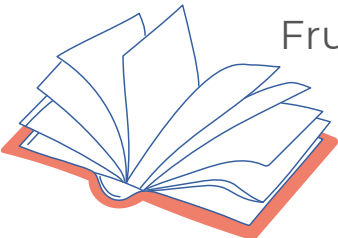
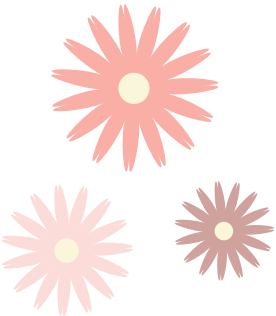
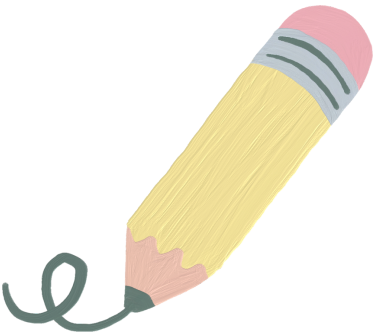
Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2 	3 VACANCES	5 
7 VACANCES	8 Hortalisses Pollastre Fruita	9 Hortalisses Ou Làctic	10 Llegum Hortalisses Fruita	11 FESTA
14 Hortalisses Peix blanc Fruita	15 Hortalisses Pollastre Fruita	16 Hortalisses Ou Làctic	17 Hortalisses Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Llegum Fruita
21 Verdura Gall dindi Fruita	22 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	23 Verdura Ou Fruita	24 Hortalisses Llegum Fruita	25 Farinaci integral Peix blanc Fruita
28 Farinaci integral Llom Fruita 	29 Hortalisses Peix blau petit Làctic	30 Llegum Verdures Fruita		

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es