

## Àpats del mes de Setembre



<p><b>Dilluns, 12</b> Espaguetis amb tomàquet Croquetes amb enciam poma pa amb pernil salat</p>	<p><b>Dimarts, 13</b> Crema de pastanaga Hamburguesa de pollastre amb tomàquet i ceba al forn meló pa amb formatget</p>	<p><b>Dimecres, 14</b> Amanida d'arròs truita amb formatge amb enciam préssec ensaïmada</p>	<p><b>Dijous, 15</b> Pèsols saltejats Lluc al forn amb ceba, pastanaga i pebrot gelat plàtan</p>	<p><b>Divendres, 16</b> Minestra de verdures Bistec a la planxa amb pastanaga sindria Pa i xocolata</p>
<p><b>Dilluns, 19</b> Purè de patates Salsitxes de porc amb carbassó a la planxa poma magdalena amb xocolata</p>	<p><b>Dimarts, 20</b> Amanida de cigrons Lluc a la basca préssec Pa amb xoric</p>	<p><b>Dimecres, 21</b> Arròs amb carn Truita d'espínacs amb amanida variada iogurt pera</p>	<p><b>Dijous, 22</b> Mongeta tendra i patata Pollastre a la provençal amb tomàquet al forn Meló pa i gall dindi</p>	<p><b>Divendres, 23</b> Amanida de pasta Calamars amb tomàquet plàtan pa amb llonganissa</p>
<p><b>Dilluns, 26</b> Espirals amb crema de xampinyons Bistec amb verdures al forn (pastanaga i espínacs) Pera Pa amb Fuet</p>	<p><b>dimarts, 27</b> Patata i pastanaga Botifarra amb enciam poma brisca amb xocolata</p>	<p><b>Dimecres, 28</b> Arròs amb tomàquet gall dindi estofat pruna pa amb pernil salat</p>	<p><b>Dijous, 29</b> Crema de carbassó cues de lluc amb tomàquet flam plàtan</p>	<p><b>Divendres, 30</b> Amanida de llenties Truita de pernil amb pastanaga raïm pa i formatgets</p>

Els menús són elaborats pel Quim Solà, cap de Cuina de l'Escola, i revisats per la Mireia Montserrat, Tècnica Superior de Dietètica.

A continuació us adjuntem una recomanació de sopar que es complementa amb el menú de l'Escola.

## Proposta de sopar del mes de Setembre



<p><b>Dilluns, 12</b>            Mongeta tendra i patata            Bacallà al forn            plàtan</p>	<p><b>Dimarts, 13</b>            Cigrons estofats amb espinacs            Lluc al forn            fruita</p>	<p><b>Dimecres, 14</b>            Amanida de patates            Tonyina a la planxa            fruita</p>	<p><b>Dijous, 15</b>            Vichyssoise            Gall dindi a la planxa            fruita</p>	<p><b>Divendres, 16</b>            Arròs integral amb verdures            Remenat d'ou            iogurt</p>
<p><b>Dilluns, 19</b>            Pèsols amb sípia i patata            Truita de carbassó amb tomàquet            fruita</p>	<p><b>Dimarts, 20</b>            Nyuquis amb tomàquet, ceba i            alfabetilla            Llenguado            fruita</p>	<p><b>Dimecres, 21</b>            Bròquil amb patata            Hamburguesa de peix amb            pastanaga            fruita</p>	<p><b>Dijous, 22</b>            Amanida variada            Llom adobat amb patates al caliu            i verdures a la planxa            fruita</p>	<p><b>Divendres, 23</b>            Crema de pastanaga            Gall dindi a la planxa amb            tomàquet            iogurt</p>
<p><b>Dilluns, 26</b>            Mongeta tendra i patata            Llenguado            fruita</p>	<p><b>dimarts, 27</b>            Crema de carbassa            Llibrets            fruita</p>	<p><b>Dimecres, 28</b>            Amanida russa (patata, mongeta            verda, pastanaga, tonyina)            Peix blau (seitó, sardines, verat,            tonyina)            iogurt</p>	<p><b>Dijous, 29</b>            Arròs tres delícies (pastanaga, blat            de moro, pernil dolc)            Truita a la francesa            fruita</p>	<p><b>Divendres, 30</b>            Macarrons a la napolitana            Llom a la planxa            fruita</p>