



MENÚ SETEMBRE 2026 - AESA SERVEIS MIGDIA



AESA

SERVEIS

EDUCATIUS

				DIMARTS 8				DIMECRES 9				DIJOUS 10				DIVENDRES 11			
				Arròs integral amb tomàquet casolà				Gaspaxto amb crostons de pa				Amanida de lleties				FESTIU			
				Lluç amb llit de ceba i patata amb amanida variada				Pollastre al forn amb patata panadera				Truita de carbassó amb amanida variada							
				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada							
				Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)				
				768,85	30,80	27,53	99,47	763,66	29,33	32,98	87,38	860,23	42,78	36,31	90,58				
DILLUNS 14				DIMARTS 15				DIMECRES 16				DIJOUS 17				DIVENDRES 18			
Amanida d'arròs integral				Fesolets saltejats				Crema de porros				Espaguetis a la carbonara				Hummus amb bastonets de pastanaga			
Remenat d'ou amb pernil dolç				Bacallà a la salsa verda amb patata al forn				Aletes de pollastre amb amanida				Burger de cigrons				Daus de gall dindi amb ceba caramel·litzada			
logurt natural ecològic sense sucre				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
895,80	28,88	37,16	111,46	785,75	45,46	43,87	52,28	672,17	23,10	34,61	67,07	1001,21	29,13	40,21	130,68	812,18	40,91	31,74	90,72
DILLUNS 21				DIMARTS 22				DIMECRES 23				DIJOUS 24				DIVENDRES 25			
Arròs integral tres delícies				Pèsols saltejats amb ceba i bacó				Crema de carbassa				FESTIU				Amanida de pasta			
Empedrat de lleties				Truita de patates amb amanida variada				Burger de pollastre								Salmó al forn amb verduretes			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada								logurt natural ecològic sense sucre			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)					Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
866,40	20,99	26,05	137,00	742,70	28,70	34,58	79,17	654,30	26,98	29,10	71,12					854,74	41,74	42,01	77,43
DILLUNS 28				DIMARTS 29				DIMARTS 30											
Arròs amb verdures de temporada				Amanida de lleties				Amanida Russa											
Estofat de cigrons				Remenat de formatge				Estofat de gall dindi											
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada											
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)								
862,15	20,82	26,00	136,22	965,07	50,91	45,15	88,77	648,97	35,17	23,21	74,85								

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i altres ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga).
Totes les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, les pastes i els làctics utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica certificada CCPAE (Consell Regulador de la Producció Agrària Ecològica).
El pa, la pasta i l'arròs, sempre és integral.
S'oferirà aigua com a acompanyament dels àpats.
Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments. S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir. S'utilitza oli d'oliva i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.