



# Escola Mare de Déu de Núria

## SUGGERIMENTS DE SOPARS

SETEMBRE 2024



corerestauracio.com  
@corerestauracio  
@CORErestauracio

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



### Bon inici de curs!



9 Amanida de tomàquet i formatge  
Truita de patates  
Pa i fruita

10 Puré de patates gratinat  
Broqueta de peix amb verdures  
Pa i fruita

11 **Festiu**

12 Verdura amb patata  
Conill guisat  
Pa i fruita

13 **PLAT ÚNIC:**  
Hamburguesa de falafel amb patates i ceba  
caramel·litzada  
Pa i fruita

16 Verdura amb patates  
Gall dindi a la planxa  
Pa i fruita

17 Verdures saltejades amb ceba i salsa de soja  
Xai al forn  
Pa i fruita

18 Sopa de peix amb arròs  
Tofu amb salsa de tomàquet  
Pa i fruita

19 Mandonguilles de peix casolanes amb samfaina i espirals  
Pa i fruita

20 Amanida  
Pizza casolana al gust  
Fruita

23 Saltejat de verdures amb arròs integral  
Truita a la francesa  
Pa i fruita

24 **Festiu**

25 Pasta integral amb tomàquet  
Broqueta de peix  
Pa i fruita

26 Verdura amb patata  
Salsitxes de porc  
Pa i fruita

27 **PLAT ÚNIC:**  
Quinoa amb verdures, ou dur i tonyina  
Pa i fruita

30 Verdures gratinades  
Filet de vedella planxa  
Pa i fruita

Es recomana cuinar amb **olis saludables**  
Es recomana menjar **pa integral**  
Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars



Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya  
Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



**PRODUCTES DE PROXIMITAT**  
**PRODUCTES DE TEMPORADA**  
**PEIX FRESC SEGONS MERCAT**  
**PROTEÏNA VEGETAL**