ESCOLA ANNA MOGAS

SETEMBRE 2025

SUGGERIMENTS DE SOPARS

core RESTAURACIÓ

corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Bon inici de curs!				
8 Verdura Peix Fruita	9 Pasta o arròs Carn vermella Fruita	10 Verdura i patata Ous Fruita	11 Festiu	12 Arròs integral o pasta integral o llegum Peix Fruita
15 Pasta o arròs Carn blanca Fruita	16 Hortalissa Peix Fruita	17 Verdura i patata Proeic vegetal Fruita	18 Arròs integral o pasta integral o llegum Ou Fruita	19 Hortalissa Peix Fruita
22 Verdura i patata Carn processada Fruita	23 Pasta o arròs Peix Fruita	24 Festiu	25 Pasta integral o llegum Ou Fruita	26 Verdura i patata Carn blanca Fruita
29 Hortalissa Peix Fruita	30 Verdura i patata Proeic vegetal 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