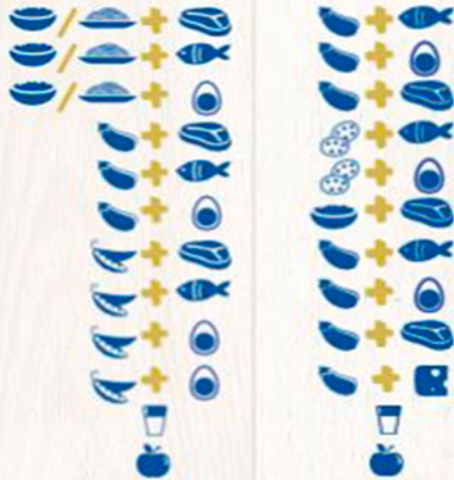


## recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

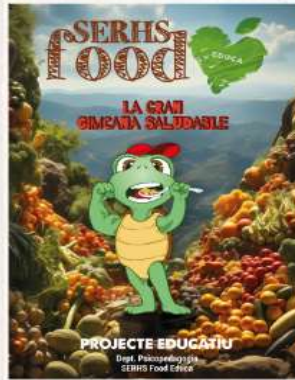
### DINAR

### SOPAR



### CENTRE INTERÈS

## aquest mes



L'eix d'animació del curs 2024-2025 porta per títol "La Gran Gimcana Saludable", que pretén ensenyar i fer comprendre als més petits els canvis que s'estan duent a terme actualment als menjadors escolars.

El personatge protagonista del curs serà el/la capità/capitana que lluita per un món més just i sostenible. Qui ha rebut una carta de la Tartarokus, la mascota de l'empresa, que ha desaparegut a causa del canvi climàtic. Ell no sap per on començar i demana a l'alumnat que fa ús de l'espai migdia, per a fer que torni al menjador.

Cada centre adaptarà el projecte a les seves les necessitats



Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



La fruita que servim és poma, pera i taronja de producció integrada i plàtan, meló, síndria, nectarina i prunes, que es serviran segons el grau de maduració.



Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis  
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD  
17 NOV. 2023  
Dpto. Política y Nutrición  
Catalina Puig Puñez  
Col. Núm. CAT001322



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal) P proteïna  
H Hidrats de carboni L Lipids





# MENÚ

## OCTUBRE 2024

# DIETA:

## BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

1

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIMECRES

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

3

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

### DIVENDRES

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb torradetes de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**la castanyada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes 



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>1</p> <p>Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional) Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pollastre i verdures amb arròs <b>(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)</b> Pollastre al forn Amanida variada logurt natural</p>	<p>3</p> <p>Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Peix fresc s/mercat Xampinyons a l'allet Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de pastanaga, patata i porro Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Crema de verdures de temporada Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Rissoto amb bolets i formatge Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural</p>	<p>11</p> <p><b>Verdura s/mercat</b> amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional) Fruita del temps</p>
<p>14</p> <p>Bròquil amb patata xafada Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Crema de <b>carbassó</b>, porro i patata Bunyols de bacallà Seques amb all i julivert Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat Peix fresc s/mercat Cogombre i tomàquet amanit logurt natural</p>
<p>21</p> <p>Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p><b>Verdura s/mercat</b> amb patata a l'allet Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Hummus de cigrons amb torradetes de pa Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot) Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural</p>	<p>25</p> <p>Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn amb pinya Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Pèsols amb patata al vapor Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada logurt natural</p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Ous gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p><b>La castanyada</b> Crema de <b>carbassa</b>, pastanaga i moniato Pollastre arrebossat Patates fregides Castanyes </p>	





# MENÚ

## OCTUBRE 2024

# DIETA:

## SENSE CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Trita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Cuetes de rap a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Lentilles estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Trita amb formatge amb ceba caramelitzada (opcional)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Lentilles saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Bunyols de bacallà  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb torradetes de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural


29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**La Castanyada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Lluç arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes 





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**

1

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

**DIMECRES**

2

Sopa de verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

**DIJOUS**

3

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Fruita del temps

**DIVENDRES**

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

10

Amanida complerta  
Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Truita amb formatge i ceba caramelitzada (opcional)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seqües amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Varetes de verdures  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb torradetes de pa  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel (beguda vegetal)  
Amanida variada  
Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Varetes de verdures  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**7**

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums (s/ou, s/llet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**8**

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Escalivada al forn amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

**9**

Rissoto amb bolets (vegetal)  
Pèsols saltejats amb tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

**10**

Amanida complerta  
Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Fruita del temps

**11**

**Verdura s/mercat** amb patata  
Cigrons saltejats amb pebrot i pastanaga  
Fruita del temps

**14**

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**15**

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Fruita del temps

**16**

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

**17**

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Mongetes seques amb all i julivert  
Fruita del temps

**18**

Espaguets amb tomàquet  
Varetes de verdures  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

**21**

Arròs amb samfaina i pèsols (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Patata al caliu  
Amanida variada  
Fruita del temps

**22**

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**23**

Hummus de cigrons amb torradetes de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**24**

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita del temps

**25**

Amanida complerta  
Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

**28**

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**29**

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

**30**

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Patata al caliu amb beixamel (beguda vegetal)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**31**


Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Varetes de verdures  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**



**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

7

Crema de verdures de temporada  
Pollastre al forn  
Pasta s/gluten saltejada amb all i orenga  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
pa s/gluten  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties (s/gluten) estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb  
formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties (s/gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/gluten) amb tomàquet  
i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/gluten) estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets  
de pastanaga  
Panini (pa s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/gluten) amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous durs amb oli i sal  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**la castanyada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat (s/gluten)  
Patates fregides  
Castanyes







# MENÚ OCTUBRE 2024

**DIETA:**  
**SENSE GLUTEN,  
SENSE CARN**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

## DILLUNS



## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
pa s/gluten  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Cuetes de rap a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties (s/gluten) estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Truita amb formatge amb ceba  
caramelitzada (opcional)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties (s/gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seqües amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/gluten) amb tomàquet  
i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/gluten) estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets  
de pastanaga  
Panini (pa s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/gluten) amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous durs amb oli i sal  
Amanida variada  
Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Truita a la francesa  
Patates fregides  
Castanyes



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**7**

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

**8**

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

**9**

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

**10**

Lentilles estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

**11**

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

**14**

Bròquil amb patata xafada  
Lentilles saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**15**

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**16**

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**17**

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

**18**

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Pollastre al forn  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

**21**

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

**22**

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**23**

Hummus de cigrons amb bastonets de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**24**

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

**25**

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

**28**

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

**29**

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

**30**

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

**31**


Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**7**

Crema de verdures de temporada  
Macarrons amb bolonyesa de llegums  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**8**

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
amb llesca de pa de pagès  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

**9**

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardineria  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

**10**

Lentilles estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt sense lactosa

**11**

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb  
ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

**14**

Bròquil amb patata xafada  
Lentilles saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**15**

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**16**

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**17**

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

**18**

Espaguëtis amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt sense lactosa

**21**

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

**22**

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**23**

Hummus de cigrons  
bastonets de pastanaga  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**24**

Macarrons amb ceba i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt sense lactosa

**25**

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

**28**

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt sense lactosa

**29**

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

**30**

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel vegetal  
Amanida variada  
Fruita del temps

**31**


Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**7**

Crema de verdures de temporada  
Macarrons amb bolonyesa de llegums  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**8**

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
amb llesca de pa de pagès  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

**9**

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardineria  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

**10**

Lenties estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

**11**

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb  
ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

**14**

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**15**

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**16**

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**17**

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

**18**

Espaguëtis amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

**21**

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

**22**

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

**23**

Hummus de cigrons  
bastonets de pastanaga  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**24**

Macarrons amb ceba i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

**25**

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

**28**

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

**29**

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

**30**

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel vegetal  
Amanida variada  
Fruita del temps

**31**

Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes







# MENÚ

## OCTUBRE 2024

### DIETA:

### PLV NO VEDELLA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

1

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIMECRES

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIJOUS

3

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

### DIVENDRES

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Truita francesa amb ceba caramelitzada (opcional)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons  
bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb ceba i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel vegetal  
Amanida variada  
Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Pollastre al forn  
Pasta s/gluten saltejada amb all i orenga  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
pa sense gluten  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties (s/gluten) estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Truita francesa amb ceba  
ceba caramelitzada (opcional)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seqües amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/gluten) amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/gluten) estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons  
bastonets de pastanaga  
Panini (pa s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/gluten) amb ceba  
i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel vegetal  
Amanida variada  
Fruita del temps



31

Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat (s/gluten)  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**

1

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives (s/salsa pesto)  
Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

**DIMECRES**

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

**DIJOUS**

3

Amanida d'espivals integrals (s/ou) tropical (enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

**DIVENDRES**

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Pollastre a la planxa amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel·litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (s/ou) (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/ou) amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/traces d'ou) (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/ou) amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Gall dindi al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat (s/ou)  
Patates fregides  
Castanyes



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Pollastre a la planxa  
amb llesca de pa de pagès  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Lentilles estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Pit de gall dindi al forn amb  
ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Lentilles saltejades amb  
verdures i cus cus (s/ou)  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/ou) amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons  
amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/traces d'ou)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/ou) amb ceba  
i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Gall dindi al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**La Castanyada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat (s/ou)  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

1

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga  
Llenties (s/gluten) estofades amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIMECRES

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIJOUS

3

Amanida d'espivals integrals (s/gluten) tropical (enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

### DIVENDRES

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Pollastre al forn  
Pasta s/gluten s/ou saltejada amb all i orenga  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Pollastre a la planxa pa s/gluten (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Arròs saltejat amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties (s/gluten) estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Pit de gall dindi al forn amb ceba caramelitzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis (s/gluten s/ou) amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
Fruita del temps

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/gluten) estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Panini (pa s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons (s/gluten s/ou) amb ceba i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Gall dindi al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**La Castanyada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat (s/gluten s/ou)  
Patates fregides  
Castanyes





# MENÚ

## OCTUBRE 2024

### DIETA:

### SENSE LLENTIES

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Pollastre al forn  
Pasta saltejada amb all i orenga  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
amb llesca de pa de pagès  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Patates estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb  
formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet  
i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Pollastre al forn  
Arròs saltejat amb verdures  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons  
amb bastonets de pa  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

7

Crema de verdures de temporada (s/pèsols)  
 Pollastre al forn  
 Pasta saltejada amb all i orenga  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

8

Amanida de patata  
 (pebrot, ceba i olives)  
 Truita de patata i ceba  
 amb llesca de pa de pagès  
 (tomàquet opcional)  
 Fruita del temps

9

Arròs saltejat amb bolets  
 Estofat de gall d'indi a la jardinera  
 (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
 Fruita del temps

10

Patates estofades amb carbassa  
 (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
 Peix fresc s/mercat  
 Amanida variada  
 logurt natural

11

**Verdura s/mercat** (s/pèsols) amb patata  
 Hamburguesa de vedella amb  
 formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
 Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
 Pollastre a la planxa  
**Amanida variada**  
 Fruita del temps

15

**Patates estofades amb espinacs i carbassa**  
 (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
 Hamburguesa de coliflor  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

16

Arròs tres delícies (s/soja)  
 (pèsols, pastanaga, ceba)  
 Ous farcits (tonyina, tomàquet, olives)  
 (s/maionesa)  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
 Truita a la francesa  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet  
 i formatge ratllat  
 Peix fresc s/mercat  
 Cogombre i tomàquet amanit  
 logurt natural

21

Arròs amb samfaina  
 (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
 Truita de carbassó  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** (s/pèsols) amb patata  
 Pollastre al forn  
 Arròs saltejat amb verdures  
 Fruita del temps

23

Coca de verdures (s/traces de soja)  
 (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
 Truita a la francesa  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs  
 (ceba, espinacs i crema de llet)  
 Peix fresc s/mercat  
 Amanida variada  
 logurt natural

25

Patata estofada amb verdures  
 (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
 Pollastre al forn  
 amb pinya  
 Fruita del temps

28

Fideus a la cassola amb verdures  
 (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
 Gall d'indi a la planxa  
 Amanida variada  
 logurt natural

29

Patates estofades amb verdures  
 (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
 Peix fresc s/mercat  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
 (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
 Ous gratinats amb formatge  
 Amanida variada  
 Fruita del temps

31

**La Castanyada**  
 Crema de **carbassa**, pastanaga  
 i moniato  
 Pollastre a la planxa  
 Patates fregides  
 Castanyes 





# MENÚ

## OCTUBRE 2024

### DIETA:

### \*SENSE KIWI

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
\*Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
\*Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
\*Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seques amb all i julivert  
\*Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
\*Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes







# MENÚ

## OCTUBRE 2024

# DIETA:

## \*SENSE PRÉSSEC

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
\*Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
\*Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
\*Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seques amb all i julivert  
\*Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
\*Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Castanyes



\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**



**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets (vegetal) i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/FS) (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

**la cassolada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
logurt amb galetes s/fruits secs 





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**



**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
\*Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets (vegetal) i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
\*Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
\*Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seques amb all i julivert  
\*Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/FS) (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
\*Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

31

**La Cassolada**  
Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
logurt amb galetes s/fruits secs





# MENÚ

## OCTUBRE 2024

# DIETA:

## SENSE CACAHUET

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS



### DIMARTS

1

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives (s/salsa pesto)  
Lenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIMECRES

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

3

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

### DIVENDRES

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets i formatge  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Lenties estofades amb carbassa (ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Lenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Botifarra de porc al forn  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons amb bastonets de pa  
Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i crema de llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Ous gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

31



Crema de **carbassa**, pastanaga i moniato  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides  
Panellets i castanyes





\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**

1

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

**DIMECRES**

2

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

**DIJOUS**

3

Amanida d'espivals integrals tropical  
(enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

**DIVENDRES**

4

Crema de pastanaga, patata i porro  
Cigrons amb sofregit de tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Bastonets d'albergínia al forn  
Fruita del temps

7

Crema de verdures de temporada  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita de patata i ceba  
amb llesca de pa de pagès  
(tomàquet opcional)  
Fruita del temps

9

Rissoto amb bolets  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb carbassa  
(ceba, all, tomàquet i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

**Verdura s/mercat** amb patata  
Pit de gall dindi al forn amb  
ceba caramel.litzada (opcional)  
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata xafada  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pit de gall dindi al forn amb  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps

16

Arròs saltejat a l'estil cantonès  
(pèsols, pastanaga, ceba i soja)  
Ous farcits (tonyina, olives i tomàquet)  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Crema de **carbassó**, porro i patata  
Truita a la francesa  
Seques amb all i julivert  
Fruita del temps

18

Espaguets amb tomàquet  
Peix fresc s/mercat  
Cogombre i tomàquet amanit  
logurt natural

21

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties estofades amb arròs  
(ceba, all, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

23

Hummus de cigrons  
amb bastonets de pa  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

24

Macarrons amb ceba  
i espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

25

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
amb pinya  
Fruita del temps

28

Pèsols amb patata al vapor  
Fideus a la cassola amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
logurt natural

29

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Crema de **carbassa**, pastanaga  
i moniato  
Pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Castanyes

