



# Menú Basal



OCTUBRE 2026

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                                          | 01                                                                                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                                                                                                    |
|   <br>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125 | <i>Fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.</i><br><br><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i> |                                                                                                                                                                                                                             | Paella marinera (peix i marisc)<br>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)<br><br>Enciam i blat de moro<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 758,46 prot (g): 27,427 lip (g): 21,353 hc (g): 106,625 | Macarrons integrals a la carbonara<br><br>Rap a la bilbaina (all i pebre vermell)<br><br>Ceba brasejada<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 693,036 prot (g): 33,883 lip (g): 23,004 hc (g): 84,087 |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                                 | 07                                                                                                                                                                                                                          | 08                                                                                                                                                                                                                          | 09                                                                                                                                                                                                                    |
| Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>Seitons arrebossats<br><br>Enciam i blat de moro<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 710,201 prot (g): 25,231 lip (g): 28,223 hc (g): 87,542                                                                                                                                               | Sopa casolana de verdures amb cigrons<br><br>Truita de patata i ceba<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 537,06 prot (g): 17,174 lip (g): 16,892 hc (g): 70,6                                 | Crema de carbassó amb crostons<br>Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 529,968 prot (g): 17,672 lip (g): 7,363 hc (g): 88,517 | Espaguetis integrals al pesto<br><br>Pit de gall dindi al forn/planxa<br><br>Enciam i olives<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 677,376 prot (g): 40,263 lip (g): 24,728 hc (g): 67,5                          | Trinxat de col amb patates<br><br>Fricandó de vedella amb xampinyons<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 520,485 prot (g): 34,967 lip (g): 13,599 hc (g): 59,874                           |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                                                                                                          | 15                                                                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>FESTIU</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pizza de verdures i formatge casolana al forn<br><br>Llenties estofades amb pastanaga<br><br>-<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 735,783 prot (g): 27,078 lip (g): 15,936 hc (g): 112,698                            | Cigrons bullits amb oli d'oliva<br><br>Llom arrebossat casolà<br><br>Enciam i olives<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 664,616 prot (g): 37,62 lip (g): 22,358 hc (g): 72,131                           | Arròs saltat amb xampinyons<br><br>Lluç al forn amb salsa de llimona<br><br>Ceba brasejada<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859                            | Mongetes tendres amb patates al vapor<br><br>Pernilets de pollastre al forn<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 607,285 prot (g): 36,324 lip (g): 22,943 hc (g): 58,791    |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                                 | 21                                                                                                                                                                                                                          | 22                                                                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                                                                                    |
| Sopa casolana de peix amb arròs<br><br>Salsitxes al forn/planxa<br><br>Enciam i pastanaga<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 644,767 prot (g): 26,033 lip (g): 28,745 hc (g): 67,634                                                                                                                                          | Mongetes seques estofades amb verdures<br><br>Truita francesa<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 608,646 prot (g): 26,798 lip (g): 20,643 hc (g): 68,364                                     | Coliflor al vapor amb patates<br><br>Estofat de gall dindi<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 555,862 prot (g): 38,178 lip (g): 22,19 hc (g): 47,94                                            | Espaguetis integrals napolitana<br><br>Mandonguilles vegetals a la jardinera<br><br>-<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 699,913 prot (g): 19,783 lip (g): 17,999 hc (g): 105,479                              | Crema de verdures amb crostons<br><br>Salmó al forn/planxa<br><br>Enciam i blat de moro<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 584,271 prot (g): 27,544 lip (g): 21,552 hc (g): 66,686                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                                                                                          | 29                                                                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                    |
| Bròquil al vapor amb patates<br><br>Llenties estofades amb arròs<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 586,038 prot (g): 25,973 lip (g): 9,163 hc (g): 91,544                                                                                                                                                           | Macarrons integrals a la carbonara<br><br>Truita de carbassó<br><br>Enciam i remolatxa<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 711,953 prot (g): 29,59 lip (g): 29,319 hc (g): 77,73                                       | Cigrons estofats amb patates<br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br><br>Enciam i blat de moro<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728           | Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>Abadejo al forn/planxa<br><br>Enciam i olives<br><br>Pa integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 555,504 prot (g): 23,947 lip (g): 13,722 hc (g): 79,928                                    | <i>DINAR ESPECIAL</i>                                                                                                                                                                                                 |

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...

 Per sopar pot ser...

 Verdura

>

 Pasta/Arròs

 Pasta/Arròs

>

 Verdura

 Llegums

>

 Verdura

 Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...

 Per sopar pot ser...

 Ou

>

 Carn

 Peix

 Peix

>

 Ou

 Carn

 Llegums

>

 Peix

 Ou

 Carn

>

 Ou

 Peix

 Fruita

>

 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

| Dieta | Setmana   | Dia       | Ordre     | Plat                                          |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|--------|------|----|------|-----------|-----------|----------|----------------|------|--------|----------|-----|---------------|--------|
|       |           |           |           |                                               | GLUTEN | LLET | OU | PEIX | MOL·LUSCS | CRUSTACIS | CACAUITS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAMI | NOSTASSA | API | ALTRES HERBES | SUÏFTS |
| Basal | Setmana 1 | Dilluns   | Primer    | Bròquil amb patates saltat                    |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Magre de porc amb salsa de poma               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i tomàquet                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimarts   | Primer    | Llenties estofades amb pastanaga              | 1      |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Truita francesa                               |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i olives                               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimecres  | Primer    | Crema de carbassa rostida                     |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Contracuixa de pollastre al forn/planxa       |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Patata panadera al forn                       |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dijous    | Primer    | Paella marinera (peix i marisc)               |        |      |    | 4    | 5         |           |          |                | 9    |        |          | 12  |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Pizza margarita casolana al forn (massa de c  |        | 2    |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i blat de moro                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       | Setmana 2 | Divendres | Primer    | Macarrons integrals a la carbonara            | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)       |        |      |    | 4    | 5         |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Guarnició | Ceba brasejada                                |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Dilluns   | Primer    | Arròs amb salsa de tomàquet                   |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Seitons arrebossats                           | 1      | 2    | 3  | 4    | 5         |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i blat de moro                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Dimarts   | Primer    | Sopa casolana de verdures amb cigrons         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          | 12  |               |        |
|       |           |           | Segon     | Truita de patata i ceba                       |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i tomàquet                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimecres  | Primer    | Crema de carbassó amb crostons                | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          | 8              | 9    |        | 11       |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Mongetes seques saltades amb verdures (ce     |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       | Setmana 3 | Dijous    | Primer    | Espaguetis integrals al pesto                 | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          | 8              | 9    |        | 11       | 12  |               |        |
|       |           |           | Segon     | Pit de gall dindi al forn/planxa              |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i olives                               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Divendres | Primer    | Trinxat de col amb patates                    |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Fricandó de vedella amb xampinyons            | 1      |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Dilluns   | Primer    | Espirals integrals amb salsa de tomàquet      | 1      |      |    |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Truita d'espínacs                             |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i blat de moro                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimarts   | Primer    | Pizza de verdures i formatge casolana al forn | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          |                | 9    |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Llenties estofades amb pastanaga              | 1      |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       | Setmana 4 | Dimecres  | Primer    | Cigrons bullits amb oli d'oliva               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Llom arrebossat casolà                        | 1      |      | 3  |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i olives                               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dijous    | Primer    | Arròs saltat amb xampinyons                   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Lluç al forn amb salsa de llimona             | 1      |      |    | 4    | 5         |           |          |                | 9    |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Ceba brasejada                                |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Divendres | Primer    | Mongetes tendres amb patates al vapor         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Pernilets de pollastre al forn                |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i tomàquet                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dilluns   | Primer    | Sopa casolana de peix amb arròs               |        |      |    | 4    |           |           |          |                |      |        |          | 12  |               |        |
|       |           |           | Segon     | Salsitxes al forn/planxa                      | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          |                | 9    |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i pastanaga                            |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       | Setmana 5 | Dimarts   | Primer    | Mongetes seques estofades amb verdures        |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Truita francesa                               |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i tomàquet                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimecres  | Primer    | Colíflor al vapor amb patates                 |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Estofat de gall dindi                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Dijous    | Primer    | Espaguetis integrals napolitana               | 1      |      |    |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Mandonguilles vegetals a la jardineria        |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Divendres | Primer    | Crema de verdures amb crostons                | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          | 8              | 9    |        | 11       |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Salmó al forn/planxa                          |        |      |    | 4    | 5         |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i blat de moro                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       | Setmana 6 | Dilluns   | Primer    | Bròquil al vapor amb patates                  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Llenties estofades amb arròs                  | 1      |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           | Dimarts   | Primer    | Macarrons integrals a la carbonara            | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          |                | 9    |        | 11       |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Truita de carbassó                            |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i remolatxa                            |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dimecres  | Primer    | Cigrons estofats amb patates                  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           |           | Segon     | Contracuixa de pollastre al forn/planxa       |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i blat de moro                         |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       |           | Dijous    | Primer    | Arròs amb salsa de tomàquet                   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | Abadejo al forn/planxa                        |        |      |    | 4    | 5         |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | Enciam i olives                               |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               | 14     |
|       | Setmana 7 | Divendres | Primer    | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Segon     | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |
|       |           |           | Guarnició | -                                             |        |      |    |      |           |           |          |                |      |        |          |     |               |        |