



Menú Sense fruits secs, cacauet, llavors

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 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> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i>		Paella marinera (peix i marisc) Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb cigrons Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Crema de carbassó Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Espaguetis integrals aglio-olio Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
12	13	14	15	16
<i>FESTIU</i>	Pizza de verdures i formatge casolana al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Salsitxes al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	Espaguetis integrals napolitana Mandonguilles vegetals a la jardineria - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	<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

Aprenre 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...

 Verdura
 Pasta/Arròs
 Llegums

>
>
>

 
Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs
 Verdura
 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

 Ou
 Peix
 Llegums
 Carn

>
>
>
>

 
Per sopar pot ser...

 Carn  Ou  Peix
 Ou  Ou  Carn
 Peix  Ou  Ou
 Carn  Ou  Peix

 Fruita

>

 Lacti

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

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fruits secs, cacauet, llavors

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·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense fruits secs, Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																1,4	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1															
			Segon	Truita francesa				3												
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida																1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dijous	Primer	Paella marinera (peix i marisc)					4	5				9				12		1,4	
		Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2															
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Divendres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9			11			1,4	
		Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)					4	5										1,4	
		Guarnició	Ceba brasejada																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																
			Segon	Salmó al forn/planxa					4	5										
			Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4	
		Dimarts	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons														12		
			Segon	Truita de patata i ceba				3												1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó																
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																
			Guarnició	-																
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1									9			11			
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
		Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates																1,4
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1															
			Guarnició	-																
		Setmana 3	Dilluns	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11		
				Segon	Truita d'espínacs				3											
				Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4
	Dimarts		Primer	Pizza de verdures i formatge casolana al forr	1	2	3							9						
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1															
			Guarnició	-																
	Dimecres		Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva																
			Segon	Llom arrebossat casolà	1			3						9			11			1,4
			Guarnició	Enciam i olives																
	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																1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
Setmana 4	Dilluns		Primer	Sopa casolana de peix amb arròs					4								12			
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3					9							1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga															1,4	
	Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4	
		Segon	Truita francesa				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4	
		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 de temporada																1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa					4	5											
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
			Guarnició	-																
Dimarts		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9			11			1,4		
		Segon	Truita de carbassó			3													1,4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4	
Dimecres		Primer	Cigrons estofats amb patates																1,4	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	
Dijous		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Abadejo al forn/planxa					4	5										1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																	
Divendres		Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	