



Menú Sense lactosa

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>		Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro Paella marinera (peix i marisc) - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	Macarrons integrals saltats amb xampinyons 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 de soja	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>	Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) 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 Pernilets 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 Llom 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 de soja	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 saltats amb xampinyons 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



Carn



Ou



Peix



Ou



Fruita



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRANSUSOS	SALITS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14		
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet															14	
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1														14	
			Segon	Truita francesa				5											14	
			Guarnició	Enciam i olives															14	
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															14	
			Guarnició	Patata panadera al forn															14	
		Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga															14	
			Segon	Paella marinera (peix i marisc)					4	5				9			12		14	
			Guarnició	-																14
	Divendres	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1										9		11		14		
		Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)					4	5									14		
		Guarnició	Ceba brasejada																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Salmó al forn/planxa					4	5									14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimarts	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons														12		14
			Segon	Truita de patata i ceba																14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó																14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																14
			Guarnició	-																14
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1										9		11			14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates																14	
		Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1															14	
		Guarnició	-																14	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11			14	
			Segon	Truita d'espínacs															14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimarts	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1														14	
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1															14
			Guarnició	-																14
		Dimecres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva																14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1										9		11		14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons																14
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1						4	5			9					14
			Guarnició	Ceba brasejada																14
	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa casolana de peix amb arròs						4							12		14		
		Segon	Llom al forn/planxa															14		
		Guarnició	Enciam i pastanaga															14		
	Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																14	
		Segon	Truita francesa																14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14	
		Segon	Estofat de gall dindi																14	
		Guarnició	-																14	
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals napolitana	1										9		11			14	
		Segon	Mandonguilles vegetals a la jardineria											9					14	
		Guarnició	-																14	
Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada																14		
	Segon	Salmó al forn/planxa							4	5								14		
	Guarnició	Enciam i blat de moro																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates															14		
		Segon	Llenties estofades amb arròs	1														14		
		Guarnició	-															14		
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1										9		11		14		
		Segon	Truita de carbassó																14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																14	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																14	
		Segon	Abadejo al forn/planxa							4	5								14	
		Guarnició	Enciam i olives																14	
Divendres	Primer	-																14		
	Segon	-																14		
	Guarnició	-																14		

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. Logurt de soja: soja.