



Menú Sense lleties, soja, pèsols, fruits secs, sèsam ni mango

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 Llom al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons Rap a la bilbaína (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)
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 francesa Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Crema de carbassó Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Espaguetis s/soja aglio-olio Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)
12	13	14	15	16
FESTIU	Patata i pastanaga al vapor Truita francesa Enciam iceberg Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de porc al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn/planxa Ceba brasejada Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)
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 (no mango)	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	Espaguetis s/soja napolitana Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Crema de patata Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Pit de gall dindi al forn/planxa Arròs bullit amb oli d'oliva Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons Truita francesa Enciam i remolatxa Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no mango)	DINAR ESPECIAL

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...



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



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lletnies, soja, pèsols, fruits

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA D'IS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense lletnies, soj	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	Patata i pastanaga al vapor														1,4
			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	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga														1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Divendres	Primer	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons				4	5									1,4
			Segon	Rap a la bilbaína (all i pebre vermell)														
			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 francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														1,4
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis s/soja aglio-olio														
			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 s/soja amb tomàquet														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														1,4
		Dimecres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva														
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn/planxa				4	5									
			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	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis s/soja napolitana														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														1,4
		Divendres	Primer	Crema de patata														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	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Arròs bullit amb oli d'oliva														
		Dimarts	Primer	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														