

Menú Sense llet (sí formatge i iogurt)

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, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>		Paella marinera (peix i marisc) Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaína (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb cigrons Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb crostons Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals al pesto Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa blanc/integral i fruita fresca
12	13	14	15	16
FESTIU	Pizza de verdures i formatge casolana al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Salsitxes al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i iogurt natural	Espaguetis integrals napolitana Mandonguilles vegetals a la jardineria - Pa integral i fruita fresca	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	DINAR ESPECIAL CASTANYADA

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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense llet (sí formatge i iogurt)

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	MOLLIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS	
Sense llet (sí form: 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	
	Divendres		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14	
			Segon	Rap a la bilbaina (all i pebre vermell)				4	5									14	
			Guarnició	Ceba brasejada															
	Setmana 2	Dilluns		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
				Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5			9		11			14	
				Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		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	-														
		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	-															
Setmana 3	Dilluns		Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	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					
			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		
Setmana 4	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		
	Dimarts		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures													14		
			Segon	Truita francesa			3											14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14	
	Dimecres		Primer	Coliflor 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 5	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		
Divendres		Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																