

Menú Sense peix ni fruits secs

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 de verdures (minestra) 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 Pit de gall dindi al forn/planxa Ceba brasejada Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre 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
FESTIU	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 Bistec de vedella al forn/planxa 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 d'au 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 Carn magra 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 Llom al forn/planxa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	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



Carn



Ou



Peix



Ou



Fruita



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense peix ni fruits secs

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	TRANSUSOS	SULFITS	
Sense peix ni fruit: Setmana 1		Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4	
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma															
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1														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	Paella de verdures (minestra)													12		
			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	Pit de gall dindi al forn/planxa															
			Guarnició	Ceba brasejada															
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4
		Dimarts	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons													12		
			Segon	Truita de patata i ceba			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 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		
			Guarnició	Enciam i olives															1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons															
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa															
			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 d'au amb arròs												12			1,4
			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												
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	Carn magra al forn/planxa																
		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													
		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	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i olives															1,4	
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																

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