

Menú Sense pell de préssec

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 (no préssec)	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaína (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)
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 (no préssec)	Crema de carbassó amb crostons Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	Espaguetis integrals al pesto Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)
12	13	14	15	16
FESTIU	Pizza de verdures i formatge casolana al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Cigrons bullits amb oli d'oliva Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Salsitxes al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i iogurt natural	Espaguetis integrals napolitana Mandonguilles vegetals a la jardinera - Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca (no préssec)	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca (no préssec)	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 pell de préssec

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 pell de prés	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14	
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma															
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1														14
			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															14
			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											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
		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		14	
		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															14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																
		Guarnició	Enciam i tomàquet															14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa casolana de peix amb arròs				4									12		14	
		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												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																
	Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet					4	5									14	
		Segon	Abadejo al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i olives															14	
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																