

## Octubre 2025

## ESCOLA OCATA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre

Setembre

1 Llenties estofades amb hortalisses  
**Nuggets casolans de pollastre**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

2 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
**Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats**  
logurt ECO

3 Pèsols amb patates  
**Gall dindi estofat**  
Fruita de temporada

6 Bulgur saltejat amb verdures  
**Truita de porro i xampinyons amb orenga**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

7 Cigrons estofats amb espinacs  
**Bacallà amb salsa verda**  
**Amanida d'enciam i col llombarda**  
logurt ECO

8 Minestra de verdures fresques  
**Daus de porc guisat amb bolets**  
Fruita de temporada

9 Puré de verdures  
**Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro**  
Fruita de temporada

10 **LLIURE DISPOSICIÓ**

13 Paella de verdures  
**Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro**  
logurt ECO

14 Llenties estofades amb hortalisses  
**Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

15 Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

16 Focaccia amb verdures, formatge i olives  
**Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

17 Pèsols amb patates bullides  
**Gall dindi amb salsa de curri i poma**  
Fruita de temporada

20 Cigrons estofats  
**Truita d'espinacs**  
**Amanida d'enciam i col llombarda**  
Fruita de temporada

21 Crema de pastanaga  
**Peix fresc de Mercat**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

22 Escudella barrejada (s/ mongetes)  
**Pollastre al forn amb prunes**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

23 Arròs integral amb verdures i pèsols  
**Rap al forn amb Salsa de mostassa amb Amanida d'enciam i germinats**  
Crema de xocolata

24 Sopa de brou vegetal amb estrelletes  
**Daus de gall dindi a l'orenga**  
Fruita de temporada

27 Trinxat de la Cerdanya  
**Bacallà al forn amb salsa olivada verda**  
**i Amanida d'enciam i blat de moro**  
Fruita de temporada

28 Crema de cigrons i porro  
**Fideus a la cassola amb verdures**  
Fruita de temporada

29 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
**Salsitxes de porc al forn**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

30 Llenties estofades amb hortalisses  
**Ous gratinats amb tomàquet**  
Fruita de temporada

31 **ÀPAT DE CASTANYADA**  
Crema de moniato, pastanaga i ceba  
**Pollastre amb salsa de poma**  
**Patates fregides casolanes**  
Pa de pessic

# Octubre 2025

# ESCOLA OCATA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre

Setembre

APTE HALAL

1 Llenties estofades amb hortalisses  
**Nuggets casolans de pollastre**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

2 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
**Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats**  
logurt ECO

3 Pèsols amb patates  
**Gall dindi estofat**  
Fruita de temporada

6 Bulgur saltejat amb verdures  
**Truita de porro i xampinyons amb orenga**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

7 Cigrons estofats amb espinacs  
**Bacallà amb salsa verda**  
**Amanida d'enciam i col llombarda**  
logurt ECO

8 Minestra de verdures fresques  
**Daus de pollastre guisat amb bolets**  
Fruita de temporada

9 Puré de verdures  
**Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro**  
Fruita de temporada

10 **LLIURE DISPOSICIÓ**

13 Paella de verdures  
**Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro**  
logurt ECO

14 Llenties estofades amb hortalisses  
**Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

15 Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

16 Focaccia amb verdures, formatge i olives  
**Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

17 Pèsols amb patates bullides  
**Gall dindi amb salsa de curri i poma**  
Fruita de temporada

20 Cigrons estofats  
**Truita d'espinacs**  
**Amanida d'enciam i col llombarda**  
Fruita de temporada

21 Crema de pastanaga  
**Peix fresc de Mercat**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

22 **Escudella barrejada vegetal**  
**Pollastre al forn amb prunes**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

23 Arròs integral amb verdures i pèsols  
**Rap al forn amb Salsa de mostassa amb Amanida d'enciam i germinats**  
Crema de xocolata

24 Sopa de brou vegetal amb estrelletes  
**Daus de gall dindi a l'orenga**  
Fruita de temporada

27 **Col amb patata**  
**Bacallà al forn amb salsa olivada verda**  
**i Amanida d'enciam i blat de moro**  
Fruita de temporada

28 Crema de cigrons i porro  
**Fideus a la cassola amb verdures**  
Fruita de temporada

29 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
**Salsitxes de pollastres al forn**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

30 Llenties estofades amb hortalisses  
**Ous gratinats amb tomàquet**  
Fruita de temporada

31 **ÀPAT DE CASTANYADA**  
Crema de moniato, pastanaga i ceba  
**Pollastre amb salsa de poma**  
**Patates fregides casolanes**  
Pa de pessic



Octubre 2025

ESCOLA OCATA

| DILLUNS                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre                                                                                                                      | Setembre<br>APTE SENSE GLUTEN                                                                                                    | 1 Llenties estofades amb hortalisses<br>Nuggets casolans de pollastre<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada              | 2 Espirals al pesto d'alfàbrega<br>Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats<br>logurt ECO                           | 3 Pèsols amb patates<br>Gall dindi estofat<br>Fruita de temporada                                                                          |
| 6 Arròs saltejat amb verdures<br>Truita de porro i xampinyons amb orenga<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada  | 7 Cigrons estofats amb espinacs<br>Bacallà amb salsa verda<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>logurt ECO                     | 8 Minestra de verdures fresques<br>Daus de porc guisat amb bolets<br>Fruita de temporada                                               | 9 Puré de verdures<br>Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                | 10 LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                       |
| 13 Paella de verdures<br>Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt ECO                               | 14 Llenties estofades amb hortalisses<br>Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 15 Bledes amb patata saltejades amballet<br>Cigrons amb verdures<br>Fruita de temporada                                                | 16 Focaccia amb verdures, formatge i olives<br>Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 17 Pèsols amb patates bullides<br>Pit de gall d'indi a la planxa amb enciams variats amanits<br>Fruita de temporada                        |
| 20 Cigrons estofats<br>Truita d'espinacs<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>Fruita de temporada                           | 21 Crema de pastanaga<br>Peix fresc de Mercat<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                                | 22 Escudella barrejada (s/ mongetes)<br>Pollastre al forn amb prunes<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada            | 23 Arròs integral amb verdures i pèsols<br>Rap al forn amb Salsa de mostassa amb Amanida d'enciam i germinats<br>Crema de xocolata                  | 24 Sopa de brou vegetal amb fideus<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Fruita de temporada                                                 |
| 27 Trinxat de la Cerdanya<br>Bacallà al forn amb salsa olivada verda i Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 28 Crema de cigrons i porro<br>Fideus a la cassola amb verdures<br>Fruita de temporada                                           | 29 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat<br>Salsitxes de porc al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 30 Llenties estofades amb hortalisses<br>Ous gratinats amb tomàquet<br>Fruita de temporada                                                          | 31 ÀPAT DE CASTANYADA<br>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br>Pollastre amb salsa de poma<br>Patates fregides casolanes<br>Coca de logurt |



Octubre 2025

ESCOLA OCATA

| DILLUNS                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre                                                                                                                        | Setembre<br>APTE SENSE OU                                                                                                        | 1 Llenties estofades amb hortalisses<br>Nuggets casolans de pollastre<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada              | 2 Espirals al pesto d'alfàbrega<br>Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats<br>logurt ECO                           | 3 Pèsols amb patates<br>Gall dindi estofat<br>Fruita de temporada                                                                          |
| 6 Bulgur saltejat amb verdures<br>Truita amb farina de cigró amb xampinyons<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 7 Cigrons estofats amb espinacs<br>Bacallà amb salsa verda<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>logurt ECO                     | 8 Minestra de verdures fresques<br>Daus de porc guisat amb bolets<br>Fruita de temporada                                               | 9 Puré de verdures<br>Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                | 10 LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                       |
| 13 Paella de verdures<br>Truita Francesa amb farina de cigró i Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt ECO                    | 14 Llenties estofades amb hortalisses<br>Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 15 Bledes amb patata saltejades amb allet<br>Cuscús amb verdures i cigrons<br>Fruita de temporada                                      | 16 Focaccia amb verdures, formatge i olives<br>Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 17 Pèsols amb patates bullides<br>Gall dindi amb salsa de curri i poma<br>Fruita de temporada                                              |
| 20 Cigrons estofats<br>Truita Francesa amb farina de cigró i Amanida d'enciam i col llombarda<br>Fruita de temporada            | 21 Crema de pastanaga<br>Peix fresc de Mercat<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                                | 22 Escudella barrejada (s/ mongetes)<br>Pollastre al forn amb prunes<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada            | 23 Arròs integral amb verdures i pèsols<br>Rap al forn amb Salsa de mostassa amb Amanida d'enciam i germinats<br>Crema de xocolata de soja          | 24 Sopa de brou vegetal amb fideus<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Fruita de temporada                                                 |
| 27 Trinxat de la Cerdanya<br>Bacallà al forn amb salsa olivada verda i Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada   | 28 Crema de cigrons i porro<br>Fideus a la cassola amb verdures<br>Fruita de temporada                                           | 29 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat<br>Salsitxes de porc al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 30 Llenties estofades amb hortalisses<br>Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciams variats<br>Fruita de temporada                      | 31 ÀPAT DE CASTANYADA<br>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br>Pollastre amb salsa de poma<br>Patates fregides casolanes<br>Coca de logurt |



Octubre 2025

ESCOLA OCATA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre

Setembre

APTE NO FRUITS SECS

1 Llenties estofades amb  
hortalisses  
**Nuggets casolans de pollastre**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

2 Espirals integrals al pesto  
d'alfàbrega  
**Filet de lluç al forn amb salsa  
d'olivada i amanida d'enciam i  
germinats**  
logurt ECO

3 Pèsols amb patates  
**Gall dindi estofat**  
Fruita de temporada

6 **Arròs** saltejat amb verdures  
**Truita de porro i xampinyons  
amb orenga**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

7 Cigrons estofats amb espinacs  
**Bacallà amb salsa verda**  
**Amanida d'enciam i col**  
**llombarda**  
logurt ECO

8 Minestra de verdures  
fresques  
**Daus de porc guisat amb  
bolets**  
Fruita de temporada

9 Puré de verdures  
**Lasanya de llenties**  
**amb amanida d'enciam i  
blat de moro**  
Fruita de temporada

10 **LLIURE DISPOSICIÓ**

13 Paella de verdures  
**Truita a la francesa**  
**amb Amanida d'enciam i blat  
de moro**  
logurt ECO

14 Llenties estofades amb hortalisses  
**Pollastre al forn a les fines herbes  
i amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

15 Bledes amb patata  
saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i  
cigrons  
Fruita de temporada

16 Focaccia amb verdures,  
formatge i olives  
**Peix blanc arrebossat amb Salsa  
rosa casolana**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

17 Pèsols amb patates bullides  
**Gall dindi amb salsa de curri i  
poma**  
Fruita de temporada

20 Cigrons estofats  
**Truita d'espinacs**  
**Amanida d'enciam i col**  
**llombarda**  
Fruita de temporada

21 Crema de pastanaga  
**Peix fresc de Mercat**  
**Amanida d'enciam i olives**  
Fruita de temporada

22 Escudella barrejada (s/  
mongetes)  
**Pollastre al forn**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

23 Arròs integral amb  
verdures i pèsols  
**Rap al forn amb Salsa de  
mostassa amb Amanida  
d'enciam i germinats**  
Crema de xocolata

24 Sopa de brou vegetal amb  
estrelletes  
**Daus de gall dindi a l'orenga**  
Fruita de temporada

27 Trinxat de la Cerdanya  
**Bacallà al forn amb salsa  
olivada verda**  
**i Amanida d'enciam i blat de  
moro**  
Fruita de temporada

28 Crema de cigrons i porro  
**Fideus a la cassola amb  
verdures**  
Fruita de temporada

29 Espaguetis a la napolitana amb  
formatge ratllat  
**Salsitxes de porc al forn**  
**Amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita de temporada

30 Llenties estofades amb  
hortalisses  
**Ous gratinats amb tomàquet**  
Fruita de temporada

31 **ÀPAT DE CASTANYADA**  
Crema de moniato, pastanaga i  
ceba  
**Pollastre amb salsa de poma**  
**Patates fregides casolanes**  
Pa de pessic



Octubre 2025

ESCOLA OCATA

| DILLUNS                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre                                                                                                                      | Setembre<br>APTE SENSE PEIX NI MARISC                                                                                            | 1 Llenties estofades amb hortalisses<br>Nuggets casolans de pollastre<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada              | 2 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega<br>Truita a la francesa i amanida d'enciam i germinats<br>logurt ECO                                            | 3 Pèsols amb patates<br>Gall dindi estofat<br>Fruita de temporada                                                                        |
| 6 Bulgur saltejat amb verdures<br>Truita de porro i xampinyons amb orenga<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 7 Cigrons estofats amb espinacs<br>Filet de gall d'indi a la planxa<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>logurt ECO            | 8 Minestra de verdures fresques<br>Daus de porc guisat amb bolets<br>Fruita de temporada                                               | 9 Puré de verdures<br>Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                      | 10 LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                     |
| 13 Paella de verdures<br>Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt ECO                               | 14 Llenties estofades amb hortalisses<br>Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 15 Bledes amb patata saltejades amb allet<br>Cuscús amb verdures i cigrons<br>Fruita de temporada                                      | 16 Focaccia amb verdures, formatge i olives<br>Pit de pollastre arrebossat amb Salsa rosa casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 17 Pèsols amb patates bullides<br>Gall dindi amb salsa de curri i poma<br>Fruita de temporada                                            |
| 20 Cigrons estofats<br>Truita d'espinacs<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>Fruita de temporada                           | 21 Crema de pastanaga<br>Filet de gall d'indi a la planxa<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                    | 22 Escudella barrejada (s/ mongetes)<br>Pollastre al forn amb prunes<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada            | 23 Arròs integral amb verdures i pèsols<br>Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats<br>Crema de xocolata                                     | 24 Sopa de brou vegetal amb estrelletes<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Fruita de temporada                                          |
| 27 Trinxat de la Cerdanya<br>Pit de gall d'indi a la planxa i Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada          | 28 Crema de cigrons i porro<br>Fideus a la cassola amb verdures<br>Fruita de temporada                                           | 29 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat<br>Salsitxes de porc al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 30 Llenties estofades amb hortalisses<br>Ous gratinats amb tomàquet<br>Fruita de temporada                                                                | 31 ÀPAT DE CASTANYADA<br>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br>Pollastre amb salsa de poma<br>Patates fregides casolanes<br>Pa de pessic |





Octubre 2025

ESCOLA OCATA

| DILLUNS                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre                                                                                                                         | Setembre                                                                                                          | 1<br>Patates Guisades<br>Nuggets casolans de pollastre<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                                | 2<br>Espirals integrals al pesto d'alfàbrega<br>Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats<br>logurt ECO                 | 3<br>Pèsols amb patates<br>Gall dindi estofat<br>Fruita de temporada                                                                        |
| 6<br>Bulgur saltejat amb verdures<br>Truita de porro i xampinyons amb orenga<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 7<br>Cigrons estofats amb espinacs<br>Bacallà amb salsa verda<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>logurt ECO   | 8<br>Minestra de verdures fresques<br>Daus de porc guisat amb bolets<br>Fruita de temporada                                               | 9<br>Purè de verdures<br>Lasanya de llenties amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                | 10<br>LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                     |
| 13<br>Paella de verdures<br>Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt ECO                               | 14<br>Patates Guisades<br>Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | 15<br>Bledes amb patata saltejades amb allet<br>Cuscús amb verdures i cigrons<br>Fruita de temporada                                      | 16<br>Focaccia amb verdures, formatge i olives<br>Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 17<br>Pèsols amb patates bullides<br>Gall dindi amb salsa de curri i poma<br>Fruita de temporada                                            |
| 20<br>Cigrons estofats<br>Truita d'espinacs<br>Amanida d'enciam i col llombarda<br>Fruita de temporada                           | 21<br>Crema de pastanaga<br>Peix fresc de Mercat<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada              | 22<br>Escudella barrejada (s/ mongetes)<br>Pollastre al forn amb prunes<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada            | 23<br>Arròs integral amb verdures i pèsols<br>Rap al forn amb Salsa de mostassa amb Amanida d'enciam i germinats<br>Crema de xocolata                  | 24<br>Sopa de brou vegetal amb estrelletes<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Fruita de temporada                                          |
| 27<br>Trinxat de la Cerdanya<br>Bacallà al forn amb salsa olivada verda i Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 28<br>Crema de cigrons i porro<br>Fideus a la cassola amb verdures<br>Fruita de temporada                         | 29<br>Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat<br>Salsitxes de porc al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 30<br>Patates Guisades<br>Ous gratinats amb tomàquet<br>Fruita de temporada                                                                            | 31<br>ÀPAT DE CASTANYADA<br>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br>Pollastre amb salsa de poma<br>Patates fregides casolanes<br>Pa de pessic |



Octubre 2025

ESCOLA OCATA

| DILLUNS                                                                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre                                                                                                                                                                 | Setembre                                                                                                                                                              | <div>1</div> <div>Patates Guisades (s/ceba)</div> <div>Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives</div> <div>Fruita de temporada</div>               | <div>2</div> <div>Espirals integrals al pesto d'alfàbrega</div> <div>Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada i amanida d'enciam i germinats</div> <div>logurt natural ECO</div>                              | <div>3</div> <div>Pèsols amb patates</div> <div>Pit de gall d'indi a la planxa</div> <div>Enciams variats amanits</div> <div>Fruita de temporada</div>                             |
| <div>6</div> <div>Patates Guisades (s/ceba)</div> <div>Truita de porro i xampinyons amb orenga</div> <div>Amanida d'enciam i olives</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>7</div> <div>Espinacs amb patata</div> <div>Bacallà amb salsa verda</div> <div>Amanida d'enciam i col llombarda</div> <div>logurt natural ECO</div>              | <div>8</div> <div>Mongeta tendra amb patata</div> <div>Filet de carn magra de porc</div> <div>Xampinyons saltats amb all i julivert</div> <div>Fruita de temporada</div>       | <div>9</div> <div>Puré de patata</div> <div>Pit de gall d'indi a la planxa amb Amanida d'Enciam i blat de moro</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                            | <div>10</div> <div>LLIURE DISPOSICIÓ</div>                                                                                                                                         |
| <div>13</div> <div>Arròs amb salsa tomàquet</div> <div>Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>logurt natural ECO</div>                      | <div>14</div> <div>Patates Guisades</div> <div>Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i olives</div> <div>Fruita de temporada</div>                  | <div>15</div> <div>Bledes amb patata saltejades amb allet</div> <div>Truita a la francesa amb enciams variats</div> <div>Fruita de temporada</div>                             | <div>16</div> <div>Focaccia amb verdures, formatge i olives</div> <div>Peix blanc arrebossat amb Salsa rosa casolana (S/gluten, s/ ou)</div> <div>Enciams variats amanits</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>17</div> <div>Patata bullida amb oli d'oliva</div> <div>Gall dindi amb salsa de curri i poma</div> <div>Fruita de temporada</div>                                             |
| <div>20</div> <div>Patates guisades (S/Ceba)</div> <div>Truita d'espinacs</div> <div>Amanida d'enciam i col llombarda</div> <div>Fruita de temporada</div>               | <div>21</div> <div>Puré de patata</div> <div>Peix fresc de Mercat</div> <div>Amanida d'enciam i olives</div> <div>Fruita de temporada</div>                           | <div>22</div> <div>Escudella barrejada</div> <div>Pollastre al forn</div> <div>Enciams variats amanits</div> <div>Fruita de temporada</div>                                    | <div>23</div> <div>Arròs amb salsa de tomàquet</div> <div>Rap a la planxa Amanida d'enciam i germinats</div> <div>logurt natural ECO</div>                                                                     | <div>24</div> <div>Sopa de brou vegetal amb estrelletes</div> <div>Pit de gall d'indi a la planxa</div> <div>Fruita de temporada</div>                                             |
| <div>27</div> <div>Trinxat de la Cerdanya</div> <div>Bacallà al forn amb salsa olivada verda i Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita de temporada</div>      | <div>28</div> <div>Fideus a la cassola amb verdures</div> <div>Pit de gall d'indi a la planxa</div> <div>Enciams variats amanits</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>29</div> <div>Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat</div> <div>Llom de porc a la planxa</div> <div>Enciams variats amanits</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>30</div> <div>Patates Guisades</div> <div>Ous gratinats amb tomàquet</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                                                                 | <div>31</div> <div>ÀPAT DE CASTANYADA</div> <div>Crema de carbassó i patata</div> <div>Pollastre al forn</div> <div>Patates fregides casolanes</div> <div>logurt natural ECO</div> |



### Coordinació del servei:

Mònica: 644 22 89 86

Atenció de 9 a 9:30 h

[coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org](mailto:coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org)

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)

### Administració Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 / 651 181 244

[coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org](mailto:coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org)

**dinàmica**  
Fundesplai



[www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org)

## SI DINES...

## POTS SOPAR...

### PRIMERS PLATS\*

|                                            |                                                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Verdures (sense patata) o amanida completa | Arròs**, pasta**, llegums o patata                                 |
| Arròs                                      | Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |
| Llegums                                    | Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa   |
| Patata                                     | Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa  |
| Pasta                                      | Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |

### SEGONS PLATS

|                                                      |                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Carn blanca (pollastre o gall dindi)                 | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal   |
| Carn vermella (porc o vedella)                       | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal   |
| Peix o marisc                                        | Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal           |
| Ou                                                   | Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitan) | Carn, peix, marisc o ou                                         |

### GUARNICIONS

|                                                         |                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Crues (amanida)                                         | Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) |
| Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) | Crues (amanida)                                         |

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
iogurt sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



Arròs  
Mensualment peix fresc de mercat  
Fruita de temporada  
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maïre, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres



Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona