

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Centre d'interès



El projecte educatiu del curs **2026-2027** porta per títol "**La maleta dels jocs perduts**", una proposta que converteix el joc en el fil conductor del temps de migdia.

Al llarg del curs, els infants es convertiran en **exploradors del joc** i aniran descobrint jocs tradicionals, cooperatius, del món, de taula, de moviment, creatius i inclusius. Mitjançant aquestes experiències volem recuperar **el valor del joc compartit** com a eina per aprendre, conèixer, imaginar, moure's i crear vincles amb els altres.

Cada centre adaptarà el projecte a les seves necessitats.

10 mesos causes

Dia Mundial de l'Alimentació Saludable

Una alimentació saludable no consisteix només a menjar fruita i verdura, sinó també a **gaudir** dels àpats, **descobrir** nous aliments i **mantenir** una dieta variada i equilibrada.

Els infants aprenen aquests hàbits observant els adults i participant en els àpats fam"

Sabíeu que...?



Els infants poden necessitar tastar un mateix aliment entre **8 i 15 vegades** abans d'acceptar-lo. Per això és important oferir-lo de nou, sense obligar ni pressionar.



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids



Menú Octubre



DIETA:

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

644 Kcal 26 Gr 23 Prot 82 HC

5

Llenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

12

FESTA

839 Kcal 34 Gr 23 Prot 111 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llom) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

733 Kcal 36 Gr 37 Prot 66 HC

26

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

679 Kcal 30 Gr 56 Prot 46 HC

6

Sopa d'au i verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

13

Arros integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

863 Kcal 45 Gr 31 Prot 85 HC

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de coliflor i formatge **-1T-2-3-12**

Ceba potxada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

672 Kcal 31 Gr 17 Prot 81 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal **-2-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

719 Kcal 29 Gr 34 Prot 90 HC

7

Arros amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

451 Kcal 23 Gr 13 Prot 50 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**

Truita de tonyina **-3-4**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

913 Kcal 59 Gr 20 Prot 75 HC

28

Cigrons eco amb pesto **-2-3-7T-9-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

400 Kcal 20 Gr 10 Prot 47 HC

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**

-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

8

Espaguetts integrals amb carbonara de soja **-1-8**
Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

640 Kcal 32 Gr 34 Prot 51 HC

15

Lasanya casolana amb bolonyesa de llenties **-1-2-8-10T-11T-13T**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

668 Kcal 21 Gr 52 Prot 66 HC

22

Sopa de peix amb cuscús **-1-4T-5T-6T-8T-10-11T**
Filet de gall dindi arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

1.094 Kcal 63 Gr 73 Prot 59 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**
Daus de moniato al forn **10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **-1-2-3-8-9-11T**

772 Kcal 40 Gr 32 Prot 69 HC

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

397 Kcal 14 Gr 26 Prot 45 HC

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Daus de gall dindi amb xampinyons **-10T**

-Pa-
Fruita del temps

689 Kcal 28 Gr 30 Prot 77 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**
Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
-Pa-
Fruita del temps

840 Kcal 33 Gr 37 Prot 99 HC

23

Arros integral a la camperola **-10**
Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

FESTA



Menú Octubre



DIETA:

Halal sense peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Lenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

12

FESTA

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) **-1-3T-8T-10T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

26

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Pollastre halal amb salsa funghi **-8**

-Pa-
Fruita del temps

6

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre halal al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de coliflor i formatge **-1T-2-3-12**

Ceba potxada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal **-2-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Truita francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre halal al forn
Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

21

Crema de verdures de temporada **-10T**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

28

Cigrons eco amb pesto **-2-3-7T-9-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de gall dindi halal a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

8

Espaguetti integrals amb salsa de tomàquet **-1**

Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

15

Lasanya casolana amb bolonyesa de lleties **-1-2-8-10T-11T-13T**

Truita de patata i carbassó **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Tires de pollastre halal arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

29

Crema de carabassa **-10-13**

Pollastre halal al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **-1-2-3-8-9-11T**

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**

Daus de gall dindi halal amb xampinyons **-10T**

-Pa-
Fruita del temps

16

Crema de carbassó **-10T-13**

Mongetes seques a l'allet
Tomàquet amanit
-Pa-
Fruita del temps

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de mongetes seques amb verdures **-10T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

30

FESTA



Menú Octubre



DIETA:

Halal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Lenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

12

FESTA

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

26

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Pollastre halal amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

6

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre halal al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de coliflor i formatge **-1T-2-3-12**

Ceba potxada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal **-2-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre halal al forn
Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

21

Crema de verdures de temporada **-10T**

Truita de tonyina **-3-4**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

28

Cigrons eco amb pesto **-2-3-7T-9-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de gall dindi halal a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**

-Pa integral-
logurt natural La Fageda **-2**

8

Espaguetti integrals amb salsa de tomàquet **-1**

Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

15

Lasanya casolana amb bolonyesa de lenties **-1-2-8-10T-11T-13T**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

22

Sopa de peix amb cuscús **-1-4T-5T-6T-8T-10-11T**
Tires de pollastre halal arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre halal al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**
Daus de moniato al forn **10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **-1-2-3-8-9-11T**

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Daus de gall dindi halal amb xampinyons **-10T**

-Pa-
Fruita del temps

16

Crema de carbassó **-10T-13**

Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
-Pa-
Fruita del temps

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de mongetes seques amb verdures **-10T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

30

FESTA



Menú
Octubre



DIETA:

Sense fruits secs

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

644 Kcal 26 Gr 23 Prot 82 HC

5

Llenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

12



839 Kcal 34 Gr 23 Prot 111 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llom) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

657 Kcal 36 Gr 37 Prot 48 HC

26

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

679 Kcal 30 Gr 56 Prot 46 HC

6

Sopa d'au i verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

863 Kcal 45 Gr 31 Prot 85 HC

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de coliflor i formatge **-1T-2-3-12**

Ceba potxada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

596 Kcal 31 Gr 16 Prot 62 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal **-2-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

752 Kcal 29 Gr 34 Prot 90 HC

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

451 Kcal 23 Gr 13 Prot 50 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**

Truita de tonyina **-3-4**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

612 Kcal 32 Gr 21 Prot 58 HC

28

Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

400 Kcal 20 Gr 10 Prot 47 HC

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

8

Espagueti integrals amb carbonara de soja **-1-8**
Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

640 Kcal 32 Gr 34 Prot 51 HC

15

Lasanya casolana amb bolonyesa de llenties **-1-2-8-10T-11T-13T**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

462 Kcal 19 Gr 8 Prot 65 HC

22

Sopa de peix amb cuscús **-1-4T-5T-6T-8T-10-11T**
Filet de gall dindi arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

919 Kcal 54 Gr 70 Prot 38 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**
Daus de moniato al forn **10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

772 Kcal 40 Gr 32 Prot 69 HC

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

397 Kcal 14 Gr 26 Prot 45 HC

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Daus de gall dindi amb xampinyons **-10T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 28 Gr 30 Prot 77 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**
Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

840 Kcal 33 Gr 37 Prot 99 HC

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**





Menú Octubre



DIETA:

Sense gluten i lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

556 Kcal 27 Gr 11 Prot 68 HC

5

Patates estofades amb verduret (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

771 Kcal 32 Gr 57 Prot 64 HC

6

Sopa d'au i verdures amb arròs **-10**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

Pa s/gluten **3**
logurt sense lactosa **2**

802 Kcal 31 Gr 35 Prot 104 HC

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

880 Kcal 39 Gr 24 Prot 104 HC

8

Espaguetti s/gluten amb carbonara de soja **-8**

Cigrons i verdures saltejades amb ou picat **-3-10T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

855 Kcal 42 Gr 33 Prot 83 HC

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps



12

634 Kcal 20 Gr 14 Prot 98 HC

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

479 Kcal 27 Gr 13 Prot 45 HC

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
logurt sense lactosa **2**

709 Kcal 23 Gr 54 Prot 68 HC

15

Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i pollastre **-8T**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

772 Kcal 29 Gr 31 Prot 91 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**
Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

921 Kcal 36 Gr 21 Prot 127 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus s/gluten a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llim) **-8T-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

882 Kcal 45 Gr 36 Prot 84 HC

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de vedella **-13**

Ceba potxada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

534 Kcal 25 Gr 14 Prot 64 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**
Truita de tonyina **-3-4**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

750 Kcal 23 Gr 52 Prot 82 HC

22

Sopa de peix amb arròs **-4T-5T-6T-10**
Filet de gall dindi arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

933 Kcal 35 Gr 39 Prot 114 HC

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
logurt sense lactosa **2**

655 Kcal 36 Gr 25 Prot 59 HC

26

Patates estofades amb verduret (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

726 Kcal 29 Gr 35 Prot 81 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal s/formatge **-8-10T**
Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i pollastre **-8T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

771 Kcal 34 Gr 22 Prot 91 HC

28

Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

1.099 Kcal 60 Gr 78 Prot 60 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**
Daus de moniato al forn **10T**
Pa s/gluten **3**
logurt sense lactosa **2**



30



Menú Octubre



DIETA:

Sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

644 Kcal 26 Gr 23 Prot 82 HC

5

Lenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

12



839 Kcal 34 Gr 23 Prot 111 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llom) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

665 Kcal 30 Gr 36 Prot 62 HC

26

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 31 Gr 58 Prot 47 HC

6

Sopa d'au i verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

931 Kcal 52 Gr 29 Prot 87 HC

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**

Falafel al forn **-1**
Ceba potxada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

624 Kcal 27 Gr 16 Prot 78 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal s/formatge **-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

752 Kcal 29 Gr 34 Prot 90 HC

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

451 Kcal 23 Gr 13 Prot 50 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**

Truita de tonyina **-3-4**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

688 Kcal 32 Gr 21 Prot 77 HC

28

Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

410 Kcal 20 Gr 11 Prot 48 HC

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

772 Kcal 40 Gr 32 Prot 69 HC

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

952 Kcal 39 Gr 30 Prot 116 HC

8

Espagueti integrals amb carbonara de soja **-1-8**
Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

397 Kcal 14 Gr 26 Prot 45 HC

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Daus de gall dindi amb xampinyons **-10T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

607 Kcal 21 Gr 35 Prot 66 HC

15

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 28 Gr 30 Prot 77 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**

Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

462 Kcal 19 Gr 8 Prot 65 HC

22

Sopa de peix amb cuscús **-1-4T-5T-6T-8T-10-11T**
Filet de gall dindi arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

850 Kcal 33 Gr 38 Prot 100 HC

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

1.017 Kcal 59 Gr 77 Prot 46 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**

Daus de moniato al forn **10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**





Menú
Octubre



DIETA:

Sense Lactosa i ou

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

593 Kcal 18 Gr 40 Prot 71 HC

5

Llenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Filet de rap al forn **-4**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 31 Gr 58 Prot 47 HC

6

Sopa d'au i verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

719 Kcal 29 Gr 34 Prot 90 HC

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Salmó al forn a la taronja **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

860 Kcal 33 Gr 23 Prot 116 HC

8

Espaguetts integrals amb carbonara de soja **-1-8**
Fajites de cigrons i verdures **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

397 Kcal 14 Gr 26 Prot 45 HC

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Daus de gall dindi amb xampinyons **-10T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

12

FESTA

629 Kcal 23 Gr 31 Prot 78 HC

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Lluç al forn amb llimona **-4-5T-6T-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

396 Kcal 25 Gr 12 Prot 31 HC

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

607 Kcal 21 Gr 35 Prot 66 HC

15

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Gallineta al forn **-4-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 28 Gr 30 Prot 77 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**
Fesols amb bacallà **-4-10T**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

838 Kcal 35 Gr 20 Prot 113 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**

Fideus s/gluten a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llimona) **-8T-10T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

761 Kcal 38 Gr 22 Prot 83 HC

20

Cigrons estofats amb verdures **-10T**

Falafel al forn **-1**
Ceba potxada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

469 Kcal 25 Gr 28 Prot 36 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

528 Kcal 14 Gr 52 Prot 48 HC

22

Sopa de peix amb cuscús **-1-4T-5T-6T-8T-10-11T**
Gall dindi al forn

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

850 Kcal 33 Gr 38 Prot 100 HC

23

Arròs integral a la camperola **-10**

Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

733 Kcal 36 Gr 37 Prot 66 HC

26

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

624 Kcal 27 Gr 16 Prot 78 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal s/formatge **-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

686 Kcal 29 Gr 44 Prot 62 HC

28

Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**

Gall dindi al forn

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

1.017 Kcal 59 Gr 77 Prot 46 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**

Daus de moniato al forn **10T**
Pa sense al·lèrgens
logurt sense lactosa **2**

30

FESTA



Menú Octubre



DIETA:

Sense peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Lentilles eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Truita de patata i ceba **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

12

FESTA

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga, llom) **-1-3T-8T-10T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

26

Lentilles estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Magre de porc amb salsa funghi **-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

6

Sopa d'au i verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**

Truita a la francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

20

Cigrons eco a la catalana amb ou dur **-3-10T**
Hamburguesa de coliflor i formatge **-1T-2-3-12**

Ceba potxada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal **-2-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Truita francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**

Pollastre al forn

Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

21

Crema de verdures de temporada **-10T**
Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

28

Cigrons eco amb pesto **-2-3-7T-9-10T**

Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot, pastanaga) **-10T**

Pa sense al·lèrgens
logurt natural La Fageda **-2**

8

Espaguetti integrals amb carbonara de soja **-1-8**

Fajites de cigrons i verdures i ou picat **-1-3-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

15

Lasanya casolana amb bolonyesa de lleties **-1-2-8-10T-11T-13T**

Truita de patata i carbassó **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Filet de gall dindi arrebossat casolà **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

29

Crema de carabassa **-10-13**

Pollastre al forn amb salsa i trossets pinya **-10T**

Daus de moniato al forn **10T**
Pa sense al·lèrgens
Crep de xocolata **-1-2-3-8-9-11T**

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Ous durs amb beixamel vegetal **-3-8**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**

Daus de gall dindi amb xampinyons **-10T**

-Pa-
Fruita del temps

16

Crema de carbassó **-10T-13**

Mongetes blanques saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**
Tomàquet amanit
-Pa-
Fruita del temps

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de seques amb botifarra esparracada **-10T-13**

Amanida variada **-10T**
-Pa-
logurt natural La Fageda **-2**

30

FESTA



Menú Octubre



DIETA:

Vegà

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

667 Kcal 20 Gr 22 Prot 102 HC

5

Lenties eco estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

12

FESTA

821 Kcal 33 Gr 19 Prot 111 HC

19

Pèsols, patata i pastanaga al vapor **-10T-13**
Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

510 Kcal 18 Gr 20 Prot 69 HC

26

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga, pebrot) **-1T-10**
Verdures al forn
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

695 Kcal 28 Gr 21 Prot 89 HC

6

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Cigrons i verdures saltejades **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

13

Arròs integral amb tomàquet casolà **-10T**
Pèsols saltats amb ceba i xampinyons **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

865 Kcal 49 Gr 22 Prot 85 HC

20

Cigrons i verdures saltejades **-10T**
Falafel al forn **-1**
Ceba potxada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

624 Kcal 27 Gr 16 Prot 78 HC

27

Bròquil gratinat amb beixamel vegetal s/formatge **-8-10T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

836 Kcal 27 Gr 24 Prot 121 HC

7

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10**
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata **-13**
Cigrons a l'allet
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

510 Kcal 23 Gr 16 Prot 59 HC

21

Crema de verdures de temporada **-10T**
Mongetes blanques saltejades amb pebrot **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

731 Kcal 30 Gr 21 Prot 93 HC

28

Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

616 Kcal 24 Gr 21 Prot 78 HC

1

Crema de carbassó **-10T-13**
Llenties saltejades amb salsa de tomàquet **-1T-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

804 Kcal 28 Gr 21 Prot 116 HC

8

Espaguetti integrals amb salsa de tomàquet **-1**
Fajites de cigrons i verdures **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

506 Kcal 19 Gr 12 Prot 70 HC

15

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10T-11T-13**
Verdures al forn
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

704 Kcal 28 Gr 21 Prot 90 HC

22

Sopa de verdures amb cuscús **-1-8T-10-11T**
Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

639 Kcal 24 Gr 19 Prot 83 HC

29

Crema de carabassa **-10-13**
Mongetes blanques saltejats amb salsa de tomàquet **-10T**
Daus de moniato al forn **10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

660 Kcal 33 Gr 18 Prot 73 HC

2

Cigrons eco amb carbassa **-10**
Verdures al forn amb beixamel vegetal **-8**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

527 Kcal 22 Gr 16 Prot 66 HC

9

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Mongetes blanques saltejades amb daus de pastanaga
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

542 Kcal 17 Gr 20 Prot 76 HC

16

Crema de carbassó **-10T-13**
Guisat de mongeta blanca amb tomàquet **-10T**
Tomàquet amanit
-Pa-
Fruita del temps

648 Kcal 16 Gr 20 Prot 108 HC

23

Arròs integral a la camperola **-10**
Guisat de mongetes seques amb verdures **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa-
Fruita del temps

30

FESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



OCTUBRE



5

Patates estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

6

Sopa d'au i verdures amb arròs
Pollastre al forn
amb salsa de poma i ceba
logurt natural La Fageda

7

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Salmó al forn a la taronja
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb formatge
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

9

Bròquil amb patata
Daus de gall d'indi guisats
Xampinyons
*Fruita del temps

FESTIU

12



13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita francesa
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata al vapor
Pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
logurt natural La Fageda

15

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

16

DIA DE L'ALIMENTACIÓ

Crema de carabassó
Fesols amb bacallà
Tomàquet amanit
*Fruita del temps

19

Pèsols, pastanaga i patata al vapor
Gall dindi al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de coliflor i formatge
Ceba potxada
*Fruita del temps

21

Crema de verdures de temporada
Truita de tonyina
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

22

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall d'indi amb
arrebossat casolà
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

23

Arròs integral a la camperola
(all, ceba, tomàquet, pastanaga i albergínia)
Guisat de seques amb verdures
Amanida variada (s/olives i oli)
logurt natural La Fageda

26

Patates estofades amb verdures
Pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

27

Bròquil amb patata al vapor
Pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

28

Patata i pastanaga al vapor
Truita de patata i carabassó
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

CASTANYADA

29

CREMA DE CARABASSA
POLLASTRE AL FORN AMB SALS
DAUS DE MONIATO AL FORN
logurt natural La Fageda

30

FESTA