



MENÚ BASAL



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
02 Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05 Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt natural ecològic (7)	06 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09 Arròs a la napolitana Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10 Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11 Sopa vegetal de pistons (1,9) Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12  DIA FESTIU	13  DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16 Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18 Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23 Espaguetis carbonara (1,3,7) Varettes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24 Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25 Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26 Lleties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps							

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SOPARS



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Torrada amb escalivada Calamars amb salsa verda Fruita del temps	03 Patates farcides de xampinyons Hamburguesa de cigrons amb amanida logurt natural	04 Arròs a la llauna amb pebrot i costella Fruita del temps	05 Pèsols amb pernil Remenat de gambetes i espinacs amb amanida Fruita del temps	06 Ensaladilla de pasta amb salsa rosa, tomàquet, pastanaga, ceba i daus de pollastre Fruita del temps
09 Trio de cols amb patata Mandonguilles de soja texturitzada a la jardineria logurt natural	10 Arròs salvatge amb verdures Pastís d'ou amb carbassó i formatge i amanida Fruita del temps	11 Amanida Pizza al gust Fruita del temps	12 	13 
16 Sopa d'au amb fideus Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps	17 Crema de porros Wrap amb enciam, guacamole i fèsols Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Cuixeta de pollastre amb amanida logurt natural	19 Mongeta tendra amb patata amb ous passat per aigua i pa Fruita del temps	20 Pèsols saltats a l'allet Llenguado amb llimona amb amanida Fruita del temps
23 Crema de verdures Broqueta de rap i sípia amb all i julivert i amanida Fruita del temps	24 Amanida completa Patates farcides de carn picada i gratinades Fruita del temps	25 Mongeta blanca saltada amb carbassó Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	26 Galets al pesto Hummus amb cruditès i amanida Fruita del temps	27 Arròs amb pebrot, pastanaga, brots de soja, nous i truita francesa logurt natural
30 Crema de llegums Filet de gall enfarinat amb amanida Fruita del temps	31 Pasta a la bolonyesa de soja amb sofregit de verdures triturades i gratinades Fruita del temps			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





MENÚ SENSE CARN

OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Peix al forn amb amanida (4,12) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt natural ecològic (7)	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	10	Llenties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Llenties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Peix al forn amb moniato al forn (4) Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Truita francesa amb enciam, col llombarda i pastanaga (3,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis amb oli i orenga (1) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25	Sopa vegetal amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26	Llenties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Peix al forn amb compota de poma (4) Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Peix al forn amb amanida (4,12) Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





MENÚ SENSE FRUITS SECS

OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Trita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt natural ecològic (7)	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Trita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10	Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis carbonara (1,3,7) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25	Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26	Lleties estofades amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Rissoto de xampinyons (7) Trita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE GLUTEN



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
02 Crema de verdures Tallarines sense gluten a la bolonyesa de lleties Fruita del temps	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05 Fideus sense gluten a la cassola de verdures Lluç amb enciam i tomàquet (4,12) Iogurt natural ecològic (7)	06 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09 Arròs a la napolitana Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10 Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11 Sopa vegetal de pasta sense gluten (9) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12  DIA FESTIU	13  DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16 Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18 Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19 Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge rallat (7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) Iogurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23 Espaguetis sense gluten carbonara (3,7) Peix al forn amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Bròquil amb patates Cigrons amb arròs Iogurt natural ecològic (7)	25 Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26 Lleties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (sense gluten) Fruita del temps							

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ NO KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

02

Crema de verdures

Tallarines a la bolonyesa de llenties (1)

Fruita del temps (no kiwi)

DIMARTS

03

Arròs amb carbassa i pastanaga

Gall dindi amb amanida (12)

Fruita del temps (no kiwi)

DIMECRES

04

Mongetes estofades amb carbassó

Truita de patates enciam i remolatxa (3,12)

Fruita del temps (no kiwi)

DIJOUS

05

Fideus a la cassola de verdures (1)

Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12)

logurt natural ecològic (7)

DIVENDRES

06

Mongeta tendra amb patata

Cigrons amb arròs

Fruita del temps (no kiwi)

Kcal = 766,58
Líp = 21,38 g
AG sat = 4,64 g
Hdc = 104,38 g
Prot = 30,49 g
Fibra = 13,63 g

09

Arròs a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12)

Fruita del temps (no kiwi)

10

Llenties estofades amb pastanaga

Bacallà amb samfaina (4)

Fruita del temps (no kiwi)

11

Sopa vegetal de pistons (1,9)

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12)

Fruita del temps (no kiwi)

12

 DIA FESTIU

13

 DIA FESTIU

Kcal = 727,73
Líp = 24,43 g
AG sat = 5,00 g
Hdc = 75,61 g
Prot = 31,56 g
Fibra = 13,81 g

16

Coliflor amb patata

Llenties amb quinoa

Fruita del temps (no kiwi)

17

Paella de verdures

Gall dindi guisat amb moniato al forn

Fruita del temps (no kiwi)

18

Cigrons caldosos amb espinacs

Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7)

Fruita del temps (no kiwi)

19

Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7)

Peix fresc amb enciam i olives (4,12)

Fruita del temps (no kiwi)

20

Crema de carbassó

Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12)

logurt natural ecològic (7)

Kcal = 787,99
Líp = 22,05 g
AG sat = 4,86 g
Hdc = 89,02 g
Prot = 30,31 g
Fibra = 12,99 g

23

Espaguetis carbonara (1,3,7)

Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12)

Fruita del temps (no kiwi)

24

Bròquil amb patates

Cigrons amb cus cus (1)

logurt natural ecològic (7)

25

Sopa d'au amb arròs (9)

Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12)

Fruita del temps (no kiwi)

26

Llenties estofades amb bledes

Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)

Fruita del temps (no kiwi)

27

MENÚ CASTANYADA

Crema de carbassa

Pollastre rostit amb compota de poma

Taronja amb canyella

Kcal = 750,86
Líp = 27,72 g
AG sat = 5,03 g
Hdc = 80,59 g
Prot = 28,91 g
Fibra = 15,29 g

30

Rissoto de xampinyons (7)

Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3)

Fruita del temps (no kiwi)

31

Patates amb espinacs a l'allet

Fricandó de vedella (1)

Fruita del temps (no kiwi)

Kcal = 787,92
Líp = 24,55 g
AG sat = 4,98 g
Hdc = 78,94 g
Prot = 22,80 g
Fibra = 13,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LACTOSA



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt sense lactosa	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10	Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt sense lactosa			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis amb oli i orenga (1) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt sense lactosa	25	Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26	Lleties estofades amb bledes Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE MARISC



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
02 Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05 Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt natural ecològic (7)	06 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09 Arròs a la napolitana Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10 Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11 Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraeix de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12  DIA FESTIU	13  DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16 Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18 Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23 Espaguetis carbonara (1,3,7) Varettes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24 Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25 Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26 Lleties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps							

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE OU



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Truita de farina de cigró amb patates enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç amb enciam i tomàquet (4,12) logurt natural ecològic (7)	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Truita de farina de cigró amb pernil dolç amb enciam i col llombarda (6,12) Fruita del temps	10	Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de farina de cigró amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis amb oli i orenga (1) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25	Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26	Lleties estofades amb bledes Truita de farina de cigró amb formatge amb enciam i pastanaga (7,12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Rissoto de xampinyons (7) Truita de farina de cigró amb carbassó amb enciam, col llombarda (12) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





MENÚ NO PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
02 Crema de verdures Arròs a la bolonyesa de lleties Fruita del temps NO PA	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps NO PA	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps NO PA	05 Arròs a la cassola de verdures Lluç amb enciam i tomàquet (4,12) logurt natural ecològic (7) NO PA	06 Mongeta tendra amb patata Cigrans amb arròs Fruita del temps NO PA	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g
09 Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps NO PA	10 Lleties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps NO PA	11 Sopa vegetal de arròs (9) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps NO PA	12 	13 	Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g
16 Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps NO PA	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps NO PA	18 Cigrans caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps NO PA	19 Arròs amb tomàquet Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps NO PA	20 Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7) NO PA	Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g
23 Arròs amb oli i orenga Peix al forn amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps NO PA	24 Bròquil amb patates Cigrans amb arròs logurt natural ecològic (7) NO PA	25 Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam (4,12) Fruita del temps NO PA	26 Lleties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps NO PA	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella NO PA	Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps NO PA	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (sense farina de blat) Fruita del temps NO PA				Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
02 Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05 Fideus a la cassola de verdures (1) Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,12) logurt natural ecològic (7)	06 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09 Arròs a la napolitana Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12) Fruita del temps	10 Lleties estofades amb pastanaga Gall dindi amb samfaina Fruita del temps	11 Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraeix de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12  DIA FESTIU	13  DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16 Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18 Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23 Espaguetis carbonara (1,3,7) Varettes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24 Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25 Sopa d'au amb arròs (9) Gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	26 Lleties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps							

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PORC



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
02 Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	03 Arròs amb carbassa i pastanaga Gall dindi amb mostassa (10) Fruita del temps	04 Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05 Fideus a la cassola de verdures (1) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) logurt natural ecològic (7)	06 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09 Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	10 Llenties estofades amb pastanaga Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps	11 Sopa vegetal de pistons (1,9) Contraeix de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	12  DIA FESTIU	13  DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16 Coliflor amb patata Llenties amb quinoa Fruita del temps	17 Paella de verdures Gall dindi guisat amb moniato al forn Fruita del temps	18 Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Pollastre amb enciam, col llombarda i pastanaga (12) logurt natural ecològic (7)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23 Espaguetis amb oli i orenga (1) Varettes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24 Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	25 Sopa d'au amb arròs (9) Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	26 Llenties estofades amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	27 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb compota de poma Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30 Rissoto de xampinyons (7) Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31 Patates amb espinacs a l'allet Fricandó de vedella (1) Fruita del temps							

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ OVOVEGETARIÀ



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Tofu adobat amb amanida (6,12) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Truita de patates enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i tomàquet (1,11,12) logurt de soja (6)	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	10	Lleties estofades amb pastanaga Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Lleties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Seità amb moniato al forn (1,6) Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Ous al forn amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet (1) Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Truita francesa amb enciam, col llombarda i pastanaga (3,12) logurt de soja (6)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis amb oli i orenga (1) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt de soja (6)	25	Sopa vegetal amb arròs (9) Mongeta blanca amb pistó Fruita del temps	26	Lleties estofades amb bledes Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Seità amb compota de poma (1,6) Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Cigrons amb arròs Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ VEGÀ



OCTUBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
02	Crema de verdures Tallarines a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	03	Arròs amb carbassa i pastanaga Tofu adobat amb amanida (6,12) Fruita del temps	04	Mongetes estofades amb carbassó Truita de farina de cigrò patates enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	05	Fideus a la cassola de verdures (1) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i tomàquet (1,11,12) logurt de soja (6)	06	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 766,58 Líp = 21,38 g AG sat = 4,64 g Hdc = 104,38 g Prot = 30,49 g Fibra = 13,63 g			
09	Arròs a la napolitana Truita de farina de cigrò amb enciam i col llombarda (12) Fruita del temps	10	Llenties estofades amb pastanaga Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps	11	Sopa vegetal de pistons (1,9) Cigrons saltats amb carbassa Fruita del temps	12	 DIA FESTIU	13	 DIA FESTIU		Kcal = 727,73 Líp = 24,43 g AG sat = 5,00 g Hdc = 75,61 g Prot = 31,56 g Fibra = 13,81 g		
16	Coliflor amb patata Llenties amb quinoa Fruita del temps	17	Paella de verdures Seità amb moniato al forn (1,6) Fruita del temps	18	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de farina de cigrò amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	19	Macarrons amb tomàquet (1) Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Tofu marinat amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12) logurt de soja (6)			Kcal = 787,99 Líp = 22,05 g AG sat = 4,86 g Hdc = 89,02 g Prot = 30,31 g Fibra = 12,99 g	
23	Espaguetis amb oli i orenga (1) Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12) Fruita del temps	24	Bròquil amb patates Cigrons amb cus cus (1) logurt de soja (6)	25	Sopa vegetal amb arròs (9) Mongeta blanca amb pistó Fruita del temps	26	Llenties estofades amb bledes Truita de farina de cigrò amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	27	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Seità amb compota de poma (1,6) Taronja amb canyella				Kcal = 750,86 Líp = 27,72 g AG sat = 5,03 g Hdc = 80,59 g Prot = 28,91 g Fibra = 15,29 g
30	Arròs amb xampinyons Truita de farina de cigrò de carbassó amb enciam, col llombarda (12) Fruita del temps	31	Patates amb espinacs a l'allet Cigrons amb arròs Fruita del temps						Kcal = 787,92 Líp = 24,55 g AG sat = 4,98 g Hdc = 78,94 g Prot = 22,80 g Fibra = 13,89 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.