



# MENÚ BASAL

## OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

### DILLUNS

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de lleties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita de pernil dolç amb enciam i col  
llombarda  
(3,6,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Lleties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis carbonara  
(1,3,7)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Rissoto de xampinyons  
(7)  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa  
(10)  
Fruita del temps

**10**  
Lleties estofades amb  
pastanaga  
Bacallà amb samfaina  
(4)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt natural ecològic (7)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella  
(1)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet gratinats  
amb enciam i remolatxa  
(3,7)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs  
(9)  
Salmó al forn amb enciam i blat de  
moro  
(4,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arrebossat amb enciam i  
tomàquet  
(1,3,4,12)  
logurt natural ecològic (7)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet i formatge  
rallat  
(1,7)  
Peix fresc amb enciam i olives  
(4,12)  
Fruita del temps

**26**  
Lleties estofades amb bledes  
Truita de formatge amb enciam i  
pastanaga  
(3,7,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Botifarra amb enciam, col llombarda i  
pastanaga  
(6,12)  
logurt natural ecològic (7)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota  
de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



# MENÚ SOPARS

## OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

### DILLUNS

02

Torrada amb escalivada  
Calamars amb salsa verda  
Fruita del temps

09

Trio de cols amb patata  
Mandonguilles de soja texturitzada  
a la jardineria  
logurt natural

16

Sopa d'au amb fideus  
Bistec de vedella amb amanida  
Fruita del temps

23

Crema de verdures  
Broqueta de rap i sípia amb all i  
julivert i amanida  
Fruita del temps

30

Crema de llegums  
Filet de gall enfarinat amb amanida  
Fruita del temps

### DIMARTS

03

Patates farcides de xampinyons  
Hamburguesa de cigrons amb  
amanida  
logurt natural

10

Arròs salvatge amb verdures  
Pastís d'ou amb carbassó i formatge i  
amanida  
Fruita del temps

17

Crema de porros  
Wrap amb enciam, guacamole i fèsols  
Fruita del temps

24

Amanida completa  
Patates farcides de carn picada i  
gratinades  
Fruita del temps

31

Pasta a la bolonyesa de soja amb  
sofregit de verdures tritades i  
gratinades  
Fruita del temps

### DIMECRES

04

Arròs a la llauna amb pebrot i  
costella  
Fruita del temps

11

Amanida  
Pizza al gust  
Fruita del temps

18

Arròs amb verdures  
Cuixeta de pollastre amb amanida  
logurt natural

25

Mongeta blanca saltada amb  
carbassó  
Gall dindi a la planxa amb amanida  
Fruita del temps

### DIJOUS

05

Pèsols amb pernil  
Remenat de gambetes i espinacs  
amb amanida  
Fruita del temps

12

 DIA  
FESTIU

19

Mongeta tendra amb patata  
amb ous passat per aigua i pa  
Fruita del temps

26

Galets al pesto  
Hummus amb cruditès i amanida  
Fruita del temps

### DIVENDRES

06

Ensaladilla de pasta amb  
salsa rosa, tomàquet, pastanaga,  
ceba i daus de pollastre  
Fruita del temps

13

 DIA  
FESTIU

20

Pèsols saltats a l'allet  
Llenguado amb llimona amb amanida  
Fruita del temps

27

Arròs amb pebrot, pastanaga, brots  
de soja, nous i truita francesa  
logurt natural

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.
- (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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Peix al forn amb amanida  
(4,12)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet  
(1,3,4,12)  
Iogurt natural ecològic (7)

### DIVENDRES

**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)  
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 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)  
Iogurt 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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de lleties  
(1)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb amanida  
(12)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Trita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arreboïat amb enciam i tomàquet  
(1,3,4,12)  
logurt natural ecològic (7)

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrans 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)  
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**  
Cigrans 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  
Cigrans 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 arreboïats 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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines sense gluten a la bolonyesa de llenties  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita de pernil dolç amb enciam i col llombarda (3,6,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Llenties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis sense gluten carbonara (3,7)  
Peix al forn amb enciam i remolatxa (4,12)  
Fruita del temps

**30**  
Rissoto de xampinyons (7)  
Truita de carbassó amb enciam, col llombarda (3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa (10)  
Fruita del temps

**10**  
Llenties estofades amb pastanaga  
Bacallà amb samfaina (4)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb arròs  
logurt natural ecològic (7)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella (sense gluten)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa (3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pasta sense gluten (9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i remolatxa (3,7)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs (9)  
Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus sense gluten a la cassola de verdures  
Lluç amb enciam i tomàquet (4,12)  
logurt natural ecològic (7)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge rallat (7)  
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)  
Fruita del temps

**26**  
Llenties estofades amb bledes  
Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12)  
logurt natural ecològic (7)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

### DILLUNS

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de lleties  
(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  
Trita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps (no kiwi)

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arreboçat 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  
Trita de pernil dolç amb enciam i col llombarda  
(3,6,12)  
Fruita del temps (no kiwi)

**10**  
Lleties estofades amb pastanaga  
Bacallà amb samfaina  
(4)  
Fruita del temps (no kiwi)

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa 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  
Lleties 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**  
Lleties estofades amb bledes  
Trita 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)  
Trita 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 arreboçats 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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





# MENÚ SENSE LACTOSA

## OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

### DILLUNS

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de lleties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita de pernil dolç amb enciam i col  
llombarda  
(3,6,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Lleties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis amb oli i orenga  
(1)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Arròs amb xampinyons  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb amanida  
(12)  
Fruita del temps

**10**  
Lleties estofades amb  
pastanaga  
Bacallà amb samfaina  
(4)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt sense lactosa

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella  
(1)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet amb  
enciam i remolatxa  
(3)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs  
(9)  
Salmó al forn amb enciam i blat de  
moro  
(4,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arrebossat amb enciam i  
tomàquet  
(1,3,4,12)  
logurt sense lactosa

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet  
(1)  
Peix fresc amb enciam i olives  
(4,12)  
Fruita del temps

**26**  
Lleties estofades amb bledes  
Truita francesa amb enciam i  
pastanaga  
(3,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Botifarra amb enciam, col llombarda i  
pastanaga  
(6,12)  
logurt sense lactosa

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota  
de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita de pernil dolç amb enciam i col  
llombarda  
(3,6,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Llenties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis carbonara  
(1,3,7)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Rissoto de xampinyons  
(7)  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa  
(10)  
Fruita del temps

**10**  
Llenties estofades amb  
pastanaga  
Bacallà amb samfaina  
(4)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt natural ecològic (7)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella  
(1)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet gratinats  
amb enciam i remolatxa  
(3,7)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs  
(9)  
Salmó al forn amb enciam i blat de  
moro  
(4,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arrebossat amb enciam i  
tomàquet  
(1,3,4,12)  
logurt natural ecològic (7)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet i formatge  
rallat  
(1,7)  
Peix fresc amb enciam i olives  
(4,12)  
Fruita del temps

**26**  
Llenties estofades amb bledes  
Truita de formatge amb enciam i  
pastanaga  
(3,7,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Botifarra amb enciam, col llombarda i  
pastanaga  
(6,12)  
logurt natural ecològic (7)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota  
de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





# MENÚ SENSE OU

## OCTUBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

### DILLUNS

|    |                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02 | Crema de verdures<br>Tallarines a la bolonyesa de lleties (1)<br>Fruita del temps                                        |
| 09 | Arròs a la napolitana<br>Truita de farina de cigró amb pernil dolç amb enciam i col llombarda (6,12)<br>Fruita del temps |
| 16 | Coliflor amb patata<br>Lleties amb quinoa<br>Fruita del temps                                                            |
| 23 | Espaguetis amb oli i orenga (1)<br>Varetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,12)<br>Fruita del temps                    |
| 30 | Rissoto de xampinyons (7)<br>Truita de farina de cigró amb carbassó amb enciam, col llombarda (12)<br>Fruita del temps   |

### DIMARTS

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 03 | Arròs amb carbassa i pastanaga<br>Gall dindi amb mostassa (10)<br>Fruita del temps |
| 10 | Lleties estofades amb pastanaga<br>Bacallà amb samfaina (4)<br>Fruita del temps    |
| 17 | Paella de verdures<br>Gall dindi guisat amb moniato al forn<br>Fruita del temps    |
| 24 | Bròquil amb patates<br>Cigrons amb cus cus (1)<br>logurt natural ecològic (7)      |
| 31 | Patates amb espinacs a l'allet<br>Fricandó de vedella (1)<br>Fruita del temps      |

### DIMECRES

|    |                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04 | Mongetes estofades amb carbassó<br>Truita de farina de cigró amb patates enciam i remolatxa (12)<br>Fruita del temps |
| 11 | Sopa vegetal de pistons (1,9)<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat (12)<br>Fruita del temps   |
| 18 | Cigrons caldosos amb espinacs<br>Truita de farina de cigró amb enciam i remolatxa (12)<br>Fruita del temps           |
| 25 | Sopa d'au amb arròs (9)<br>Salmó al forn amb enciam i blat de moro (4,12)<br>Fruita del temps                        |
|    |                                                                                                                      |

### DIJOUS

|    |                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05 | Fideus a la cassola de verdures (1)<br>Lluç amb enciam i tomàquet (4,12)<br>logurt natural ecològic (7)                  |
| 12 |  DIA FESTIU                           |
| 19 | Macarrons amb tomàquet i formatge rallat (1,7)<br>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)<br>Fruita del temps              |
| 26 | Lleties estofades amb bledes<br>Truita de farina de cigró amb formatge amb enciam i pastanaga (7,12)<br>Fruita del temps |
|    |                                                                                                                          |

### DIVENDRES

|    |                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06 | Mongeta tendra amb patata<br>Cigrons amb arròs<br>Fruita del temps                                          |
| 13 |  DIA FESTIU              |
| 20 | Crema de carbassó<br>Botifarra amb enciam, col llombarda i pastanaga (6,12)<br>logurt natural ecològic (7)  |
| 27 | <b>MENÚ CASTANYADA</b><br>Crema de carbassa<br>Pollastre rostit amb compota de poma<br>Taronja amb canyella |
|    |                                                                                                             |

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Arròs a la bolonyesa de lleties  
Fruita del temps **NO PA**

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa  
(10)  
Fruita del temps **NO PA**

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps **NO PA**

### DIJOUS

**05**  
Arròs a la cassola de verdures  
Lluç amb enciam i tomàquet  
(4,12)  
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons 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)  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps **NO PA**

**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 **NO PA**

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps **NO PA**

**18**  
Cigrons 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  
Cigrons 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'ous.
- (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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.
- (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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita de pernil dolç amb enciam i col  
llombarda  
(3,6,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Llenties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis carbonara  
(1,3,7)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Rissoto de xampinyons  
(7)  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa  
(10)  
Fruita del temps

**10**  
Llenties estofades amb  
pastanaga  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt natural ecològic (7)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella  
(1)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet gratinats  
amb enciam i remolatxa  
(3,7)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs  
(9)  
Gall dindi amb enciam i blat de moro  
(12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Pollastre arrebossat amb enciam i  
tomàquet  
(1,3,12)  
logurt natural ecològic (7)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet i formatge  
rallat  
(1,7)  
Pollastre amb enciam i olives  
(12)  
Fruita del temps

**26**  
Llenties estofades amb bledes  
Truita de formatge amb enciam i  
pastanaga  
(3,7,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Botifarra amb enciam, col llombarda i  
pastanaga  
(6,12)  
logurt natural ecològic (7)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota  
de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita francesa amb enciam i col  
llombarda  
(3,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Llenties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis amb oli i orenga  
(1)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Rissoto de xampinyons  
(7)  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Gall dindi amb mostassa  
(10)  
Fruita del temps

**10**  
Llenties estofades amb  
pastanaga  
Bacallà amb samfaina  
(4)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Gall dindi guisat amb moniato al forn  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt natural ecològic (7)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Fricandó de vedella  
(1)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i nap rallat  
(12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet gratinats  
amb enciam i remolatxa  
(3,7)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa d'au amb arròs  
(9)  
Salmó al forn amb enciam i blat de  
moro  
(4,12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Lluç arrebossat amb enciam i  
tomàquet  
(1,3,4,12)  
logurt natural ecològic (7)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet i formatge  
rallat  
(1,7)  
Peix fresc amb enciam i olives  
(4,12)  
Fruita del temps

**26**  
Llenties estofades amb bledes  
Truita de formatge amb enciam i  
pastanaga  
(3,7,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Pollastre amb enciam, col llombarda i  
pastanaga  
(12)  
logurt natural ecològic (7)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb compota  
de poma  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

**09**  
Arròs a la napolitana  
Truita francesa amb enciam i col  
llombarda  
(3,12)  
Fruita del temps

**16**  
Coliflor amb patata  
Llenties amb quinoa  
Fruita del temps

**23**  
Espaguetis amb oli i orenga  
(1)  
Varetes vegetals amb enciam i  
remolatxa  
(1,12)  
Fruita del temps

**30**  
Arròs amb xampinyons  
Truita de carbassó amb enciam, col  
llombarda  
(3)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Tofu adobat amb amanida  
(6,12)  
Fruita del temps

**10**  
Llenties estofades amb  
pastanaga  
Seità amb samfaina  
(1,6)  
Fruita del temps

**17**  
Paella de verdures  
Seità amb moniato al forn  
(1,6)  
Fruita del temps

**24**  
Bròquil amb patates  
Cigrons amb cus cus  
(1)  
logurt de soja (6)

**31**  
Patates amb espinacs a l'allet  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de patates enciam i remolatxa  
(3,12)  
Fruita del temps

**11**  
Sopa vegetal de pistons  
(1,9)  
Truita francesa amb enciam i nap  
rallat  
(3,12)  
Fruita del temps

**18**  
Cigrons caldosos amb espinacs  
Ous al forn amb tomàquet amb  
enciam i remolatxa  
(3)  
Fruita del temps

**25**  
Sopa vegetal amb arròs  
(9)  
Mongeta blanca amb pistó  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Crep amb hummus de pèsol amb  
enciam i tomàquet  
(1,11,12)  
logurt de soja (6)

**12**  
  
DIA FESTIU

**19**  
Macarrons amb tomàquet  
(1)  
Crep amb hummus de mongeta  
blanca amb enciam i olives  
(1,11,12)  
Fruita del temps

**26**  
Llenties estofades amb bledes  
Truita francesa amb enciam i  
pastanaga  
(3,12)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

**06**  
Mongeta tendra amb patata  
Cigrons amb arròs  
Fruita del temps

**13**  
  
DIA FESTIU

**20**  
Crema de carbassó  
Truita francesa amb enciam, col  
llombarda i pastanaga  
(3,12)  
logurt de soja (6)

**27**  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa  
Seità amb compota  
de poma  
(1,6)  
Taronja amb canyella

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

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

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

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

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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(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

**02**  
Crema de verdures  
Tallarines a la bolonyesa de llenties  
(1)  
Fruita del temps

### DIMARTS

**03**  
Arròs amb carbassa i pastanaga  
Tofu adobat amb amanida  
(6,12)  
Fruita del temps

### DIMECRES

**04**  
Mongetes estofades amb carbassó  
Truita de farina de cigró patates  
enciam i remolatxa  
(12)  
Fruita del temps

### DIJOUS

**05**  
Fideus a la cassola de verdures  
(1)  
Crep amb hummus de pèsol amb  
enciam i tomàquet  
(1,11,12)  
logurt de soja (6)

### DIVENDRES

**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 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 cigró 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 cigró 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 cigró 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, pacanes, 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 SO<sub>2</sub>.  
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.