

# MENÚ OCTUBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**(3) ARRÓS TRES DELÍCIES ( gust del chef)**  
HAMBURGUESA DE LLEGUMS  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**LLENTIES ESTOFADES**  
**(1-3-7) CROQUETES DE POLLASTRE**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**(1) PASTA AMB Salsa del Chef**  
**(3) OU DUR AMB TAST D'HUMMUS**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**CREMA DE VERDURES**  
**(3) TRUITA DE PATATA**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**ENSALADILLA RUSSA**  
BUTIFARRA  
AMANIDA  
**(7) IOGURT**

**VERDURA I PATATA**  
LLOM AL FORN  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**PATATA I VERDURA**  
**(2) MANDONGUILLES A LA JARDINERA**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**(1) FIDEUÀ DE VERDURES**  
**(4-10) DAUS DE SÍPIA, Salsa TÀRTARA**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**CREMA DE VERDURES**  
POLLASTRE AMB SAMFAINA  
FRUITA DEL TEMPS

**CIGRONS AMB ESPINACS**  
**(3) OUS REMENATS**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**(1-3-7) PASTA A LA CARBONARA**  
**(3) TRUITA DE VERDURES**  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**FESSOLS ESTOFADES**  
**(3-4) BUNYOLS DE BACALLÀ**  
AMANIDA  
**(7) IOGURT**

**PATATA I VERDURA**  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA  
**(7) IOGURT**

**(1-7) PASTA AMB Salsa de BOLET**  
**(4) PEIX AL FORN**  
AMANIDA  
**(7) IOGURT**

**PATATA I VERDURA**  
POLLASTRE AMB Salsa de POMA  
FRUITA DEL TEMPS

**ARRÓS AMB TOMÀQUET**  
**(4) PEIX FRESC**  
XIPS DE VERDURES  
**(7) IOGURT**

**CREMA DE VERDURES**  
ALETES DE POLLASTRE  
TASTET DE PATATES BRAVES  
FRUITA DEL TEMPS

**RISSOTO DE BOLETS**  
SALSITXES I PURÉ DE PATATA  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**PATATA I VERDURA**  
ESTOFAT DE GALL D'INDI  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**(1-7) ESPIRALS AL PESTO ROSSO**  
**(4) BACALLÀ AMB VERDURETES**  
FRUITA DEL TEMPS

**CREMA DE LLEGUMS**  
POLLASTRE AL FORN  
CRUDITÉS DE VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

**ARRÓS AMB VERDURES**  
HAMBURGUESA DE CARN  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

DINAR CENTRE D'INTERES

\*LLISTAT D'AL·LÈRGENS VERIFICAT.



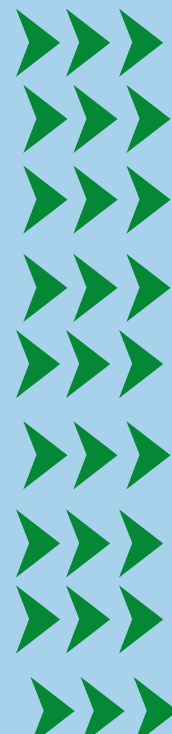
La nostra  
Dietista/Nutricionista:  
IRENE ROSA MARTIN  
Co·legiada n° CAT-0485

# PROPOSTES PER SOPAR

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i simple

## SI HAN MENJAT

Verdures i hortalisses  
Patata o moniato  
Pasta, arròs, pa o altres cereals  
Llegums  
Carn blanca o vermella  
Peix blanc o blau  
Ous  
Fruita fresca  
Làctics



## PODEN SOPAR

Verdures i hortalisses crues o cuinades  
Pasta, arròs, pa o altres cereals  
Patata o moniato  
Peix, ous o carn  
Peix, ous o llegums  
Carn blanca, ous o llegums  
Carn blanca, peix o llegums  
Fruita fresca o làctic  
Fruita fresca

## EL VALOR DELS NOSTRES MENUS



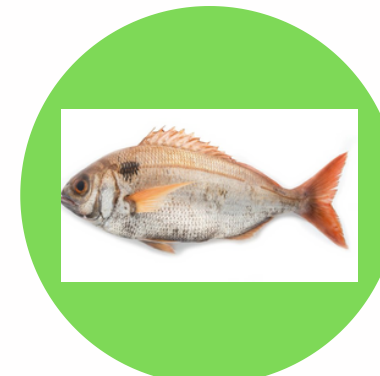
Menús basats en les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

## ELS NOSTRES PRODUCTES



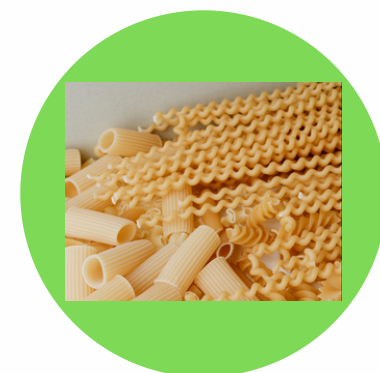
### HORTALISSES I FRUITES

Són KM0, fresques i de proximitat



### PEIX FRESC

Peix fresc i variat



### PRODUCTES ECOLÒGICS E INTEGRALS

Pasta, arròs, pa i llegums



### CARNS I AUS

De proximitat i fresques



### IOGURT

Servim iogurt de cooperativa que promou la integració de col·lectius vulnerables, sense sucre i a granel



Els menús mensuals s'adapten a les al·lèrgies, intoleràncies i necessitats personals de cada infant i/o família d'acord amb la taula següent:

|                     |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HALAL</b>        | Tota la carn és Halal Certificada i el porc es substitueix per pollastre o vedella                                                                                                                                |
| <b>SENSE CARN</b>   | Tota la carn (blanca i vermella) es substitueix per proteïna d'origen vegetal (Tofu, Seitan, Soja texturitzada...)                                                                                                |
| <b>SENSE GLUTEN</b> | Tots els productes emprats són lliures de GLUTEN                                                                                                                                                                  |
| <b>SENSE OU</b>     | Les truites, remenats i altres preparacions amb ou, s'elaboren amb Farina de Cigrans                                                                                                                              |
| <b>SENSE PLV</b>    | Tots els productes emprats així com la llet i formatges són lliures de PLV, els iogurts són de Soja i la carn de vedella es substitueix per pollastre o porc                                                      |
| <b>VEGÀ</b>         | Les truites i remenats s'elaboren amb Farina de Cigrans. Formatges i iogurts vegans i llet vegetal. La proteïna d'origen animal es substitueix per proteïna d'origen vegetal (Tofu, Seitan, Soja texturitzada...) |
| <b>SENSE PEIX</b>   | Tot el peix i productes del mar es substitueix per carn blanca o vermella                                                                                                                                         |

