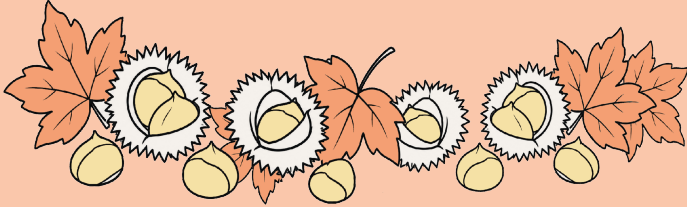


Menú octubre 2026

ESCOLA WAGNER / HALAL DIABETES 4 RACIONS HIDRATS DE CARBONI

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) amb patata (100g patata - 2R HC) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada (1R HC) / Pa (20g - 1R HC)	2 Mongeta blanca (100g llegum - 2,5R HC) estofada amb verdures (ceba i pebrot) Pollastre halal arrebossat casolà (0,5R HC) amb amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada (1R HC)
5 Amanida d'espírels de colors (pastanaga, blat de moro i rúcula) (135g pasta - 3R HC) Magra d'au halal a la planxa amb samfaina Fruita de temporada (1R HC)	6 Cigrons (120g llegum - 3R HC) saltats amb pebrot i ceba Truita de carbassó s/patata amb enciam meravella i daus de poma Fruita de temporada (1R HC)	7 Crema de carbassó s/patata Galets (112,5g pasta - 2,5R HC) amb bolonyesa vegetal casolana (20g llegum - 0,5R HC) Fruita de temporada (1R HC)	8 Amanida russa amb maionesa (opcional) (100g patata - 2R HC) Pollastre halal rostit amb daus de pastanaga i cogombre amanit Fruita de temporada (1R HC) / Pa (20g - 1R HC)	9 🔍 TASTA I DESCOBREIX Arròs integral (135g arròs - 3R HC) amb sofregit casolà Maires a l'andalusa (0,5R HC) amb amanida d'espínacs <i>baby</i> s/panses Iogurt natural (0,5R HC)
12 Festiu Nacional	13 Mongeta tendra amb pastanaga i patata (100g patata - 2R HC) Truita d'espàrrecs de marge i ceba amb enciam meravella i tomàquet amanit Fruita de temporada (1R HC) / Pa (20g - 1R HC)	14 Amanida d'arròs integral (135g arròs - 3R HC) (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol) Estofat de gall dindi halal guisat amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada (1R HC)	15 Lenties (120g llegum - 3R HC) amb sofregit casolà Peix fogoner al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada (1R HC)	16 Amanida de llacets (tomàquet, olives i cogombre) (45g pasta - 1R HC) Mongeta blanca (80g llegum - 2R HC) estofada amb verdures (ceba i pastanaga) Fruita de temporada (1R HC)
19 Pèsols saltats amb patata daurada (100g pèsols - 1R HC i 50g patata - 1R HC) Truita a la francesa amb enciam i rodanxes de cogombre Fruita de temporada (1R HC) / Pa (20g - 1R HC)	20 Arròs (157,5g arròs - 3,5R HC) al forn amb sofregit de verdures de temporada Lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro Iogurt natural (0,5R HC)	21 🌐 LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA Minestrone de la Nonna amb verdures (brou vegetal) amb pasta (90g - 2R) Pollastre halal a la <i>cacciatora</i> Poma al forn (1R HC) amb canyella / Pa (20g - 1R HC)	22 Crema de verdures de temporada (50g patata - 1R HC) Cigrons (80g llegum - 2R HC) a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada (1R HC)	23 Bròquil gratinat amb patata (100g - 2R) i beixamel casolana (0,5R HC) Magra d'au halal arrebossada (0,5R HC) amb amanida variada Fruita de temporada (1R HC)
26 Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga) (50g patata - 1R HC) Lenties (80g llegum - 2R HC) estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot) Fruita de temporada (1R HC)	27 Espaguetis integrals (135g pasta - 3R HC) amb pesto casolà d'alfàbrega Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta Fruita de temporada (1R HC)	28 Arròs (135g arròs - 3R HC) amb salsa casolana de tomàquet Truita de formatge amb daus de cogombre i pipes Fruita de temporada (1R HC)	29 Cigrons (140g llegum - 3,5R HC) estofats amb verdures (pebrot i porro) Pernilets de pollastre halal al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat Iogurt natural (0,5R HC)	30 Crema de carbassa s/moniato Pizza de tonyina i formatge (80g - 2R) amb canonges i pastanaga ratllada Fruita de temporada (1R HC) i castanyes (30g - 1R HC)

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarines, plàtans, raïm, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, albergínia, carbassó, cogombre, porro, pèsols i moniato.

