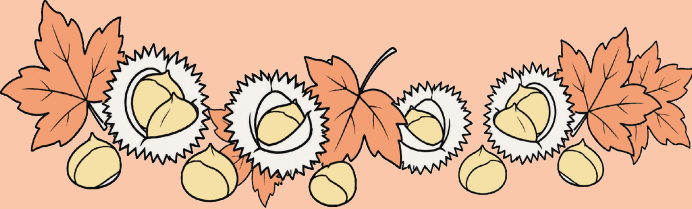


Menú octubre 2026

ESCOLA WAGNER / SENSE CARN

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

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

Pa blanc cada dia i pa integral mínim 2 dies/setmana. / 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.

