



PEIXOS OCTUBRE

Lluç, maira, bacallà i seitó



ecoarrrels



FRUITA I VERDURA OCTUBRE

- Meló, pera, plàtan, poma, préssec, pruna i raïm.
- Bròcoli, carbassa, carbassó, col, coliflor, espinacs i pastanaga, porro.



ecoarrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Salsitxes vegetals al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes d'espínacs amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Ous al plat amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba i all Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Trita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Seità amb salsa de poma i amanida	17 Escudella vegetal (Brou vegetal amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i mongeta verda) Ous durs amb amanida	19 Espirals al pesto d'espínacs Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Trita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons amb sofregit de tomàquet i verdures gratinats al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Ous al plat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de verdures amb pasta Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Ous remenats amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Truita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals al pesto d'espínacs Ous durs amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Pollastre a la planxa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Ous al plat amb amanida
29 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra* al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes* de pollastre amb amanida	9 Macarrons* amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta* Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Trita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals* al pesto d'espínacs Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis* amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Trita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa* de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons* a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors..
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra* al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Arròs amb verdures Croquetes* de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostít al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Truita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa* de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa* de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.

- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.

- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.

- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.

- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra* al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Arròs amb verdures Croquetes* de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Truita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa* de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa* de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postres vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra* al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes* de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostít al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Gall d'indi a la planxa amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, mongeta verda i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals al pesto d'espínacs Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Pollastre a la planxa amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa* de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Gall d'indi a la planxa amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Truita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, i cogombre.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.*

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra al forn amb amanida	5 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida
15 Verdures de tardor amb patata Trita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Brou de pollastre amb pasta Carn d'olla (pilota i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals al pesto d'espínacs Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Trita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de verdures de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------




- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

Menú de proteïna vegetal



Jornada gastronòmica

Mesures Covid-19

Al menjador:

-  Ventilació, rentat de mans i disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Les tasques cooperatives dels infants de parar i desparar taula, o d'altres, seran exclusivament per al seu grup de convivència.
-  Distància de seguretat entre adults i infants de 1,5 metres.

Al temps de lleure:

-  Disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Ús obligatori de la mascareta per les activitats a l'interior.

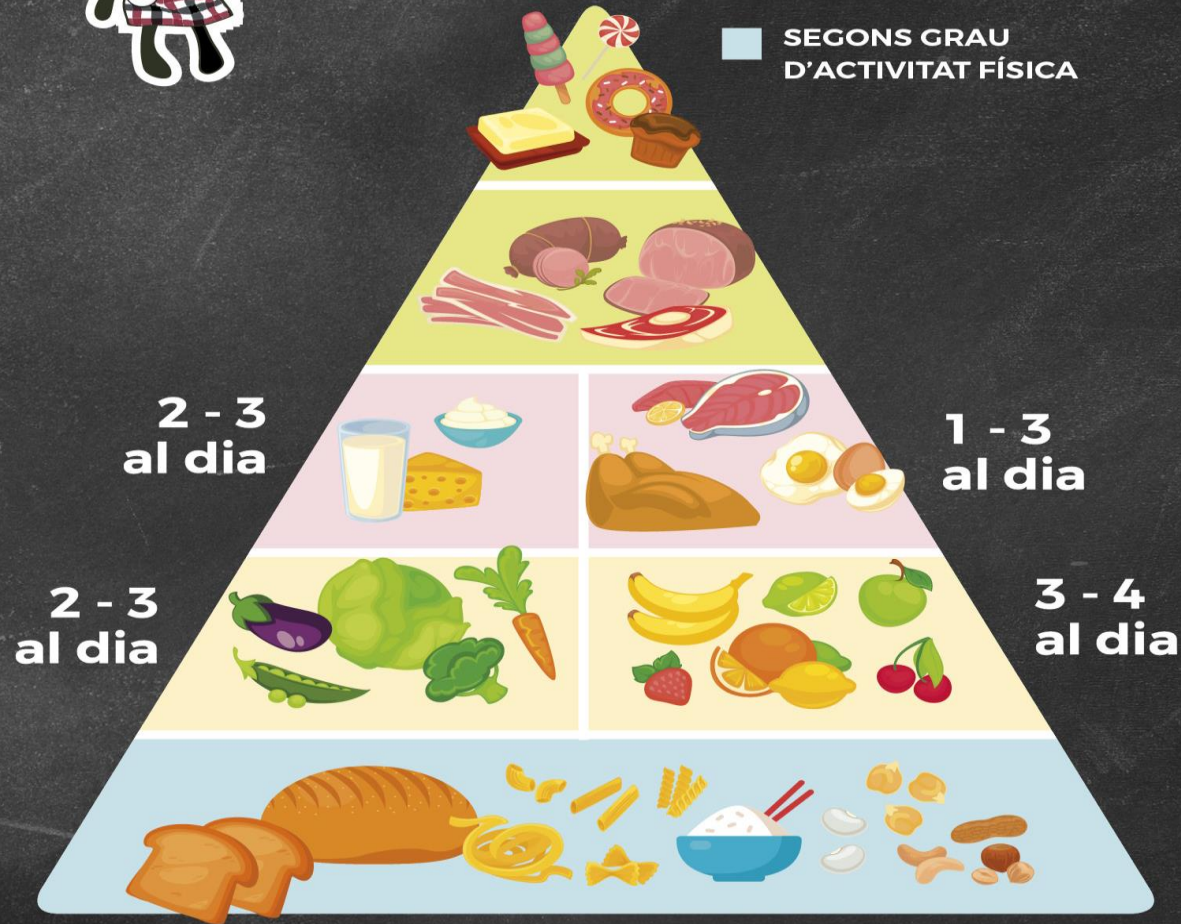


DIETA SALUDABLE

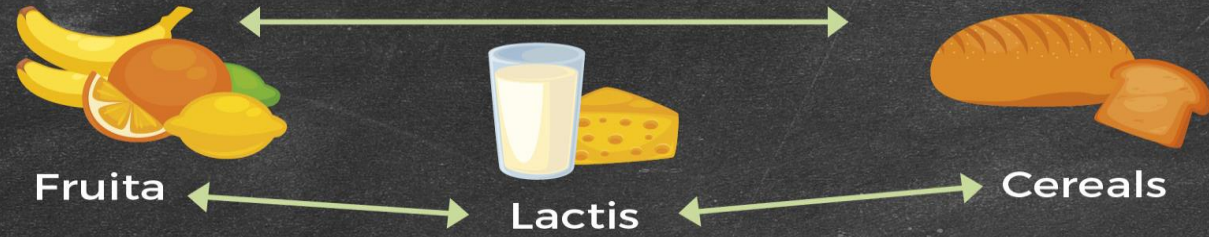


■ CONSUM OPCIONAL
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU
D'ACTIVITAT FÍSICA



Esmorzars i berenars



Per aconseguir una dieta equilibrada entre dinars i sopars pots jugar amb les diferents opcions proteiques.

