



Escola Bosc



Menú octubre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada (L)	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verduteres Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga (B) Truita de gall dindi (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel (L)	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO (D) Croquetes d'espínacs (B, L, C, O, P, S, A, M) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets (B, O, L, S, W) amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato (B) Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures (B, S, W) Pollastre estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge (O, L) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, W, S) amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada (L)
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades (B) Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO (D) Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K) Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Postre especial

TASTET MENSUAL

Xips de moniato



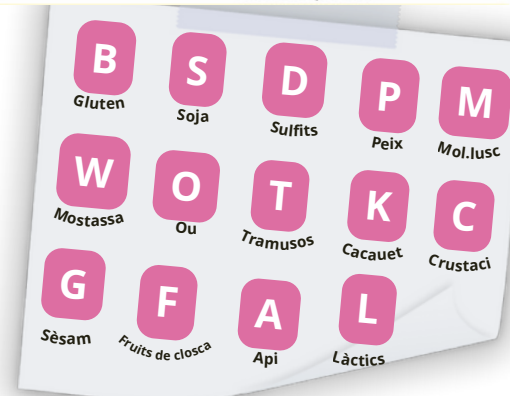
FRUITES DE TEMPORADA

Poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm



VERDURES DE TEMPORADA

Porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre





Els mesos de setembre i octubre, farem un procés d'immersió a la naturalesa per connectar amb conceptes cabdals pel treball que farem aquest curs al voltant dels ecosistemes.



Seguim explorant els boscos viatgant fins a Butan, un país que fa temps va decidir mesurar l'èxit no només amb la riquesa material, sinó amb la felicitat de la seva gent. Allà parlen de **Felicitat Interior Bruta**, un indicador que té en compte aspectes com el benestar, la comunitat i la relació amb la natura. Al Butan, la connexió amb els ecosistemes és una de les variables clau per calcular aquesta felicitat. Prioritzar el benestar per sobre del creixement econòmic forma part del sentit comú, encara que, com sovint sabem, el sentit comú és el menys comú dels sentits. Aristòtil ja deia que la felicitat no depèn de l'acumulació de béns, sinó de viure amb sentit, amb valors i en harmonia amb el que som com a éssers humans.



“Sense curiositat no incrementem el coneixement; és el catalitzador que permet que l'esperit creatiu no decaigui.”

DAVID BUENO



Setembre i octubre

Cooperació natural, una metàfora preciosa de la societat a la que aspirem

Entendre el tot com una força superior a la suma de les parts. Aquí comença el procés de posar en valor **la cooperació** com un procés igualador, inspirador, que construeix col·lectiu i que avança en una línia molt més democràtica i coherent que aquella que impulsen agents que conviuen en estricta competència. Aquí treballarem les **habilitats socials i emocionals**, posant èmfasi en que l'èxit, igual que la innovació o la creativitat són un procés col·lectiu.

Seguint amb les metàfores, podem vincular el cicle de la vida, dels aliments, amb els **cercles de paraula**, una pràctica restaurativa que començarem a treballar. És una eina que podem utilitzar de manera proactiva per construir i enfortir els llaços comunitaris, fomentar l'empatia, la cooperació i el respecte mutu.

MENÚ BASAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada (L)	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Lenties ECO amb pastanaga (B) Truita de gall dindi (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel (L)	Crema de carbassa ECO (D) Croquetes d'espínacs (B, L, C, O, P, S, A, M) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) Fruita ECO de temporada	Espirals ECO marcianets (B, O, L, S, W) amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Lenties ECO amb moniato (B) Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W) Pollastre estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge (O, L) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, W, S) amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada (L)
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Lenties ECO estofades (B) Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO (D) Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K) Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO VEDELLA, NO PORC



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO PORC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



HALAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre halal amb gíngebre Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Pollastre halal amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Salsitxes d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carb d'au halal a la planxa Fruita ECO de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Pollastre halal estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au halal amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre halal rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO VEDELLA



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gíngebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO CARN



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gíngebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tofu amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bleds amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tofu amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Seitan rostí a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Verdura amb patata Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Verdura amb patata Llenties ECO amb pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tofu amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Verdura amb patata Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Verdura amb patata Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO PEIX



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gíngebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO PEIX, NO MARISC, NO CALAMAR



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO OU, FRUITS SECS



Dilluns 6 <i>Macarrons s/ou a la napolitana</i> Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada <i>Pollastre a la planxa</i> amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gíngebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 <i>Coliflor i patata ECO</i> Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures <i>Hamburguesa de llegum</i> amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga <i>Peix al forn</i> amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO <i>Pollastre a la planxa</i> amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 <i>Espirals s/ou</i> amb alfàbrega <i>Peix fresc segons mercat</i> amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata <i>Hamburguesa de vedella ecològica</i> amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert <i>Llom a la planxa</i> amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 <i>Espaguetis s/ou saltejats amb verdures</i> amb col, pastanaga i ceba <i>Peix fresc segons mercat</i> amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades <i>Hamburguesa de llegum</i> amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 <i>Espirals s/ou</i> amb sofregit de verdures ECO <i>Peix al forn</i> amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures <i>Llom a la planxa</i> amb enciam, blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa <i>Pollastre al forn</i> <i>Postre especial</i>

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO LACTOSA, NO PLV



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt de soja i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Trita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Coliflor i patata ECO Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa de llegum amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Trita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro logurt de soja	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO amb alfàbrega Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt de soja i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa de llegum amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO amb sofregit de verdures ECO Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO GLUTEN



Dilluns 6 Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties amb pastanaga s/gluten Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au a la planxa Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals s/gluten marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties amb moniato s/gluten Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Arròs de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties estofades s/gluten Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals s/gluten gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.

NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO PLV, NO FRUITS SECS, NO SUCRE



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam Fruita ECO de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Coliflor i patata ECO Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Llenties amb pastanaga s/gluten Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Llom a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au a la planxa Fruita ECO de temporada	Espirals s/gluten amb alfàbrega Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties amb moniato s/gluten Fruita ECO de temporada	Arròs de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Llenties estofades s/gluten Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals s/gluten amb sofregit de verdures ECO Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre al forn Fruita ECO de temporada

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO FRUITS SECS



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre rostí al forn Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO LLEGUMS, NO FRUITS SECS, NO LLAVORS



Dilluns 6 Macarrons s/soja a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de gall dindi NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO NO mongeta verda ni pèsols Llom a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au a la planxa Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals s/soja marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri NO mongeta verda ni pèsols Truita francesa Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Arròs de verdures NO mongeta verda ni pèsols Pollastre estofat amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis s/soja saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals s/soja gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre rostí al forn Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



NO FRUCTOSA



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons amb orenga amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam logurt natural	Verdura permesa amb patata Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa	Arròs a les fines herbes Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada permesa	Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom a la planxa Fruita ECO de temporada permesa	Verdura permesa amb patata Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Verdura permesa amb patata Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Verdura permesa amb patata Llom a la planxa amb enciam logurt natural	Verdura permesa amb patata Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Arròs a les fines herbes Carn d'au a la planxa Fruita ECO de temporada permesa	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdura permesa amb patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Arròs a les fines herbes Truita francesa Fruita ECO de temporada permesa	Arròs a les fines herbes Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada permesa	Verdura permesa amb patata Truita de formatge amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Espaguetis amb orenga Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams logurt natural
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Verdura permesa amb patata Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Trinxat de bleds amb patata ECO Pollastre a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Espirals ECO gratinats i formatge ratllat Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa	Verdura permesa amb patata Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada permesa	Verdura permesa amb patata Pollastre rostit al forn logurt natural

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.

Fruita permesa: taronja, préssec, albercoc, meló, síndria,

Verdura permesa: bleda, bròquil, carxofa, xampinyons,
enciam, raves, espínacs, espàrrecs, carbassó, col
carbassa, coliflor, cogombre.



pinya, llimona.

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

LAXANT



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Menú temàtic	Dijous 9	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Trita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Trita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt ECO a granel	Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Trita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO SENSE crostonets de pa Pollastre rostit al forn Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.

*ESO: festiu el 10 d'octubre.



@somvalors
www.somvalors.com



NO MONGETA BLANCA



Dilluns 6 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Trita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Gratinat de coliflor i patata ECO amb formatge ratllat Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Dia de proteïna vegetal Llegum (NO mongetes) estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Trita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Dimecres 15. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita ECO de temporada	Divendres 17 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Llegum (NO mongetes) saltades amb all i julivert Trita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO a granel i fruita de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO amb crostonets de pa Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

*Primària: festiu el 13 d'octubre.
*ESO: festiu el 10 d'octubre.



RECOMANACIONS SOPAR:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com