



Escoles Alt Empordà

MENU OCTUBRE 2025

DIETA:

Sense carn

TOTS ELS MENJOS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT
OCTUBRE

1

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita de temporada

k 748.4 H 49.4 P 36.1 L 46.8

2

Arròs amb salsa funghi
Cues de rap al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 853 H 81.1 P 34.7 L 43.5

3

Bròquil amb patata
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 621.6 H 55 P 26.5 L 32.8

6

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita de temporada

k 766.9 H 82.1 P 26.2 L 36.6

7

Mongeta verda amb patata i pastanaga
Truita francesa
Amanida variada
Fruita de temporada

k 728.9 H 59.1 P 29 L 42.2

8

Lasanya de verdures
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural

k 605.4 H 70 P 30.6 L 22.9

9

Cigrons amb verdures de temporada
Truita de patata
Amanida variada
Fruita de temporada

k 635.4 H 68.6 P 40.7 L 21.7

10

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Gall de Sant Pere al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 589.1 H 64 P 19.1 L 28.4

13

Pèsols amb patata
Truita francesa
Amanida variada
Fruita de temporada

k 829.8 H 66.4 P 27.2 L 50.9

14

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
i formatge ratllat
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 723.5 H 52 P 33 L 43.7

PROTEÏNA VEGETAL

15

Crema de carbassa
amb crostonets de pa
Fideuà de verdures
Amanida variada
Fruita de temporada

k 833.1 H 90.3 P 39.1 L 35.2

DIA DE L'ALIMENTACIO

16

Arròs a la cassola
(sofregit de ceba i tomàquet)
Calamars a la romana
Amanida variada
logurt natural

k 763 H 75.2 P 39.7 L 35.5

17

Coliflor amb patata
Seitó arrebossat
Amanida variada
Fruita de temporada

k 702 H 78 P 34 L 28.2

20

Mongeta verda amb patata
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita de temporada

k 610.5 H 52.6 P 26.7 L 34.8

21

Fusilis amb salsa de formatges
Gall de Sant Pere al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 798.3 H 79.9 P 46.3 L 31.8

22

Fesols amb verdures
Truita de tonyina
Amanida variada
Fruita de temporada

k 733 H 67.9 P 33.8 L 37

23

Arròs amb verdures temporada
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural

k 656.1 H 84.5 P 18.6 L 26.4

24

Crema de carbassó amb crostonets de pa
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita de temporada

k 631 H 62.6 P 30.2 L 28.9

27

Bròquil amb patata
Truita francesa
Amanida variada
Fruita de temporada

k 677.3 H 63.1 P 42.9 L 28.3

28

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Cues de rap al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 739 H 81.4 P 28.9 L 33.3

29

Llenties estofades amb verdures
Truita de patata
Amanida variada
Fruita de temporada

k 797.1 H 85.4 P 37.2 L 34.5

30

Macarrons amb salsa de tomàquet
i formatge ratllat
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita de temporada

k 598.7 H 54.5 P 24.7 L 32.3

MENU CASTANYADA

31



Crema de carbassa
et de lluç al forn amb bolets
Boniato al forn
Natilla

k 665.2 H 82.6 P 29.5 L 24.5