



## Escoles Alt Empordà

## MENÚ OCTUBRE 2025

## DIETA:

Sense porc

TOTS ELS MENÚS 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

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

k 748.4 H 49.4 P 36.1 L 46.8

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

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

k 621.6 H 55 P 26.5 L 32.8

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

Mongeta verda amb patata i pastanaga  
Botifarra al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 728.9 H 59.1 P 29 L 42.2

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

k 605.4 H 70 P 30.6 L 22.9

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

Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Bistec de pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 589.1 H 64 P 19.1 L 28.4

Pèsols amb patata  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 829.8 H 66.4 P 27.2 L 50.9

Espaguetis amb bolonyesa de llenties  
i formatge ratllat  
Pit de gall d'indi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 723.5 H 52 P 33 L 43.7

### PROTEÏNA VEGETAL

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'ALIMENTACIÓ

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

Coliflor amb patata  
Seitó arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 702 H 78 P 34 L 28.2

Mongeta verda amb patata  
Bistec de pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 610.5 H 52.6 P 26.7 L 34.8

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

Fesols amb verdures  
Truita de tonyina  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 733 H 67.9 P 33.8 L 37

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

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

Bròquil amb patata  
Pit de gall d'indi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 677.3 H 63.1 P 42.9 L 28.3

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

Llenties estofades amb verdures  
Truita patata  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 797.1 H 85.4 P 37.2 L 34.5

Macarrons amb salsa de tomàquet  
i formatge ratllat  
Pernilets de pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 598.7 H 54.5 P 24.7 L 32.3

### MENU CASTANYADA



Crema de carbassa  
Vedella amb bolets  
Boniato al forn  
Natilla

k 665.2 H 82.6 P 29.5 L 24.5