



MENÚ GENERAL DEL MES D'OCTUBRE 2026				
Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar				
		1	2	
		Macarrons integrals amb tomàtiga, tonyina i olives (4)	Gaspatxo amb ou bullit (3)	
		Pollastre al forn amb salsa de taronja	Salmó amb salsa teriyaki i ceba cruixent (1, 4, 6, 12)	
		Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Patates rostides	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	
		Ous remenats amb espinacs i pa torrat	Pizza casolana amb anxoves	
5	6	7	8	9
Hummus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de moro)	Arròs milanesa (carn picada, ceba, pebre vermell i carabassó)	Crema de carabassa	Nyoquis amb salsa de tomàtiga (1)	Ensalada fresca de lletnies i arròs (tomàtiga, tonyina i olives) (1, 4)
Tires de calamar (1,2,3,4,6,7, 9,14)	Truita de patata i ceba (3)	Hamburguesa de carn	Gall al forn amb salsa de verdures (4)	Filet de porc al pebre verd (7)
Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Patates fregides	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pilotes de lluç casolanes amb tomàtiga trempada	Bacallà amb albergínia al forn	Ratatolha amb pit de pollastre a la planxa	Pit de pollastre al forn amb verdures saltades	Crema freda de carabassó amb ou bullit i crostons
12	13	14	15	16
NO LECTIU	Crema de pastanaga amb crostons (1)	Arròs amb gambes, ou bullit, olives i maionesa (2,3)	Tallarines integrals a la putanesca (olives negres, tomàtiga i orenga) (1)	Trempó amb lletnies (1)
	Cuixes de pollastre al forn amb salsa de taronja	Lluç arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1, 3, 4)	Ous farcits (3,4)	Llom al forn amb salsa de xampinyons (7)
	Patates rostides	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)
	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Truita francesa amb cuixot i pa torrat	Tacos mexicans de verdures i pollastre	Hamburguesa de lletnies amb tomàtiga, enciam i cogombre	Sopa de brou de carn amb ou bullit
19	20	21	22	23
Espirals al pesto amb cirerols (1)	Crema de ciurons i pastanaga	Ensalada fresca de lletnies i arròs (tomàtiga, tonyina i olives) (1,4)	Ensalada russa casolana (patata, pastanaga, tonyina, ou bullit i maionesa) (3,4,6)	Paella mixta (4,14)
Truita francesa amb cuixot dolç (3)	Indiot al forn	Palometa al forn amb salsa de tomàtiga (4)	Croquetes de cuinat (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Gall al forn amb salsa suau de mel i mostassa (4, 10)
Ensalada amb salsa de iogurt i llimona (enciam, tomàtiga i crostons) (1,7)	Puré de patata (7)	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Broquetes d'indiot amb verdures	Ensalada de quinoa amb tomàtiga i anxoves	Hummus amb bastonets de pebre verd i pastanaga	Amanida variada i ous romputs amb patata	Pa amb oli amb pebres torrats i figues
26	27	28	29	30
Crema de verdures amb crostons (1)	Ciurons amb curri (7)	Cuscús amb verdures i pollastre (1)	Arròs de peix (2,4,14)	Estofat de lletnies amb verdures (1)
Pilotes de vedella	Bacallà al forn (4)	Truita de patata (3)	Salmó amb salsa teriyaki i ceba cruixent (1, 4, 6, 11, 12)	Filet d'indiot al forn amb salsa de iogurt i llimona (7)
Patata i verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i tomàtiga)	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)
logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Salmó a la planxa amb cuscús i verdures	Quiche casolana d'espinacs i formatge	Saltat de tofu amb bròquil, pastanaga i salsa teriyaki	Bullit de patata i verdures amb ou	Pastanagues al forn amb formatge i fruita seca
Llegenda d'al·lèrgens presents				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs				
Dana , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367				
Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar				