



MENÚ GENERAL DEL MES D'OCTUBRE DE 2025				
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				
Gaudim de la fruita i verdura de tardor per créixer forts i sans				
1		2		3
Fideus pagesos (1,3)		Llenties estofades amb verdures (1)	Macarrons integrals amb salsa de carabassa (1,3,6,10)	
Ous farcits (3,4)		Cuixes de pollastre	Lluç al forn (3)	
Amanida tropical: lletuga, tomàtiga, alvocat i pastanaga		Patates al forn amb herbes	Amanida variada	
Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Amanida de quinoa i salmó a la planxa		Suggeriment de sopar: Amanida variada i truita a la francesa amb pa	Suggeriment de sopar: Pit de pollastre al forn amb albergínia	
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carabassa	Ensalada de pasta (tomàtiga, formatge, alvocat, blat de les índies)	Arròs integral amb salsa de tomàtiga	Cuinat de lentilles amb verdures (1)	Sopa de brou de carn (1,2,3,4,6,9)
Salmó al forn amb salsa teriyaki (1, 4, 6, 11, 12)	Pilotes de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols i ceba) amb patates (6,12)	Truita de patata i ceba (3)	Croquetes de cuixot (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Bacallà amb samfaina (4)
Patates panaderes		Amanida de tomàtiga, alvocat i formatge (7)	Arròs	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ratatolha amb pit de pollastre a la planxa	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures	Suggeriment de sopar: Hummus amb bastonets de pebre verd	Suggeriment de sopar: Broquetes d'indiot amb verdures	Suggeriment de sopar: Ous remenats amb espinacs i bolets + pa integral torrat
13	14	15	16	17
Trempó amb lentilles	Arròs milanesa (ceba, pebre vermell i carabassí)	Crema de verdures	Hummus amb bastonets de verdura (pebre vermell, verd i pastanaga)	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,7)
Indiot amb salsa de curri (1,7,9,10,11)	Lluç amb salsa de pebre (4)	Costelles al forn	Tires de calamar (1,2,4,14)	Pastís d'ou i verdures (carabassa, pastanaga i carabassó) (3)
Amanida de poma, pastanaga i enciam	Saltat de verdures (albergínia, carabassó, carabassa i pebre verd)	Patates al forn	Amanida amb tonyina (iceberg, tomàtiga)(4)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou	Suggeriment de sopar: Tabulé de verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb cuscús i verdures	Suggeriment de sopar: Espàrrecs al forn amb formatge	Suggeriment de sopar: Trempó de ciurons
20	21	22	23	24
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita) (3,6,7)	Ensalada russa casolana (patata, pastanaga, pèsols) amb tonyina (4) , ou bullit (3) i maionesa (3,6,7)	Estofat de mongetes blanques amb verdures (ceba, pastanaga, carabassí i pebre) (1)	Ensalada de pasta (tomàtiga, alvocat, formatge i alfabeguera) (1,3,6,7,10)	Amanida d'enciam i pastanaga ratllada (amb blat de les índies, formatge i olives negres) (7)
Pollastre rostit	Filet de gall arrebossat casolà (1,2,3,4,14)	Truita de patata amb ceba (3)	Salmó al forn amb herbes mediterrànies (romaní, orenga, llimona) (4)	Aguiat de vedella
Patata, pèsols i pastanaga	Amanida variada	Amanida amb tonyina (iceberg, olives negres, tomàtiga, blat de les índies) (4)	Verdures al vapor (albergínia, carabassí, carabassa i pebre verd)	Patates i verdures (all, llozer, ceba, pastanaga, tomàtiga i pèsols)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Amanida variada i ous romputs amb patata	Suggeriment de sopar: Pa amb oli amb pebres torrats	Suggeriment de sopar: Tabulé de verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Saltat de tofu amb bròquil, pastanaga i salsa teriyaki	Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, tomàtiga i patata
27	28	29	30	31
Crema de carabassa i poma	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Espirals a la carbonara (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,5,6,7,10,12)	Cuinat de lentilles amb verdures (1)	Arròs brut
Palometa al forn (4)	Ous gratinats (3,6,7)	Pollastre al forn	Pit d'indiot a la planxa	Lluç amb salsa de tomàtiga (4)
Amanida amb tonyina (iceberg, olives negres, tomàtiga, blat de les índies) (4)	Arròs	Amanida amb tomàtiga, blat de les índies, olives i pastanaga	Saltat de verdures (carabassó, pastanaga i mongeta tendra)	Moniato al forn amb romaní i oli d'oliva
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Hamburguesa casolana de vedella magra amb espinacs saltats	Suggeriment de sopar: Tacos de tonyina amb enciam i pastanaga	Suggeriment de sopar: Pilotes de lluç casolanes amb tomàtiga trempada	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de carn amb ou bullit	Suggeriment de sopar: Pizza casolana
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 Lazar , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367				