



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	Ensalada variada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada de quinoa i salmó a la planxa	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa	<i>Suggeriment de sopar:</i> 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
<i>Suggeriment de sopar:</i> Ratatolha amb pit de pollo a la planxa	<i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç al forn amb verdures	<i>Suggeriment de sopar:</i> Hummus amb bastonets de pebre verd	<i>Suggeriment de sopar:</i> Broquetes d'indiot amb verdures	<i>Suggeriment de sopar:</i> 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	Saltejat de verdures (albergínia, carabassó, carabassa i pebre verd)	Patates al forn	Ensalada amb tonyina (iceberg, tomàtiga)(4)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Suggeriment de sopar:</i> Bullit de patata i verdures amb ou	<i>Suggeriment de sopar:</i> Tabulé de verdures i pollastre	<i>Suggeriment de sopar:</i> Salmó a la planxa amb cuscús i verdures	<i>Suggeriment de sopar:</i> Espàrrecs al forn amb formatge	<i>Suggeriment de sopar:</i> Trampó de ciurons
20	21	22	23	24
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, cuixot 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	Ensalada variada	Ensalada amb tonyina (iceberg, olives negres, tomàtiga, blat de les índies) (4)	Verdures al vapor (albergínia, carabassí, carabassa i pebre verd)	Patates i verdures (all, lloret, ceba, pastanaga, tomàtiga i pèsols)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i ous romputs amb patata	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli amb pebres torrats	<i>Suggeriment de sopar:</i> Tabulé de verdures i pollastre	<i>Suggeriment de sopar:</i> Saltejat de tofu amb bròquil, pastanaga i salsa teriyaki	<i>Suggeriment de sopar:</i> 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)
Ensalada amb tonyina (iceberg, olives negres, tomàtiga, blat de les índies) (4)	Arròs	Ensalada amb tomàtiga, blat de les índies, olives i pastanaga	Saltejat 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
<i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa casolana de vedella magra amb espinacs saltats	<i>Suggeriment de sopar:</i> Tacos de tonyina amb enciam i pastanaga	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pilotes de lluç casolanes amb tomàtiga trempada	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de brou de carn amb ou dur	<i>Suggeriment de sopar:</i> 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				