



Menú Basal

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	Fruita fresca de temporada (tardor): poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 612,821 prot (g): 32,7 lip (g): 21,818 hc (g): 65,852	Paella marinera (peix i marisc) Fajitas de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 871,279 prot (g): 31,728 lip (g): 20,275 hc (g): 136,678
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats fregits Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 710,201 prot (g): 25,231 lip (g): 28,223 hc (g): 87,542	Crema de carbassó amb crostons Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 539,432 prot (g): 18,036 lip (g): 7,528 hc (g): 88,517	Espaguetis integrals al pesto Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 702,04 prot (g): 40,467 lip (g): 24,573 hc (g): 74,7	Sopa casolana de verdures amb cigrons Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 575,014 prot (g): 23,363 lip (g): 21,251 hc (g): 65,725	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 537,549 prot (g): 35,251 lip (g): 13,604 hc (g): 63,474
12	13	14	15	16
<i>FESTIU</i>	Espirals integrals amb salsa de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 622,178 prot (g): 24,653 lip (g): 21,566 hc (g): 74,239	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 707,577 prot (g): 41,771 lip (g): 25,339 hc (g): 71,531	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 595,172 prot (g): 25,88 lip (g): 11,744 hc (g): 91,842	Coca de verdures i formatge al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 760,447 prot (g): 27,282 lip (g): 15,781 hc (g): 119,898
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Salsitxes de porc al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 661,831 prot (g): 26,317 lip (g): 28,75 hc (g): 71,234	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi amb ceba - Pa integral i iogurt natural Kcal: 548,262 prot (g): 38,258 lip (g): 22,35 hc (g): 44,34	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 633,31 prot (g): 27,002 lip (g): 20,488 hc (g): 75,564	Espaguetis integrals napolitana (salsa tomàquet, orenga) Mandonguilles vegetals a la jardineria - Pa integral i fruita fresca Kcal: 650,277 prot (g): 31,607 lip (g): 18,154 hc (g): 83,439	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 601,335 prot (g): 27,828 lip (g): 21,557 hc (g): 70,286
26	27	28	29	30
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 631,483 prot (g): 20,477 lip (g): 20,242 hc (g): 88,638	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 700,405 prot (g): 39,834 lip (g): 24,172 hc (g): 72,728	Macarrons integrals a la carbonara (nata i bacó) Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 685,302 prot (g): 33,468 lip (g): 22,489 hc (g): 83,42	<i>DINAR ESPECIAL CASTANYADA</i>	Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 776,117 prot (g): 33,957 lip (g): 12,776 hc (g): 121,107

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 
Si a l'escola el primer plat
era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums

>


Pasta/Arròs

>


Verdura

>


Per sopar pot
ser...


Verdura

>


Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 
Si a l'escola el segon plat
era...


Ou


Peix


Llegums


carn

>


carn

>


Ou

>


Verdura

>


Ou


Per sopar pot ser...


carn


Ou


Verdura


Ou


Peix


carn


Ou


Peix


Fruita

>


lacti

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	POSTASSA	API	ALTRES	SUMITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (nata i ba	1	2	3						9		11			14
			Segon	Rap guisat a la bilbaina (all, pebre vermell)				4										14
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Dijous	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Paella marinera (peix i marisc)				4	5									14
			Segon	Fajitas de soja texturitzada i verdures	1							8	9	10				
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1													14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11			
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons												12		
			Segon	Truita de patata i ceba			3											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Truita d'espínacs			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva														
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet				4										
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1													
			Guarnició	Ceba brasejada														
	Setmana 5	Divendres	Primer	Coca de verdures i formatge al forn	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dilluns	Primer	Sopa casolana de peix amb arròs				4								12		
			Segon	Salsitxes de porc al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Estofat de gall dindi amb ceba														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 6	Dijous	Primer	Espaguetis integrals napolitana (salsa tomàc	1								9		11			
			Segon	Mandonguilles vegetals a la jardiner									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures amb crostons	1													14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 7	Dimecres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (nata i ba	1	2	3						9		11			14
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														