

OCTUBRE 2025

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),
diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.
Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
ECO*: plat ecològic

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

7 Espaguetis amb crema
d'espínacs

Truita d'albergínia
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

8 Cigrons estofats
amb porro i pastanaga

Nuggets de bròquil i formatge
amb enciam i poma

logurt ecològic

9 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb carn i peix

Fruita del temps

10 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

13 Lenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

Maire enfarinada
amb enciam i tomàquet

logurt ecològic

14 Arròs saltat amb verdures
de la temporada

Pollastre amb poma al forn

Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb
moniato i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

16 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb
enciam i pastanaga ratllada

logurt ecològic

17 Mongetes seques estofades
amb ceba i pebrot

Truita de pernil dolç
amb enciam i pipes

Fruita del temps

20 Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Sardines enfarinades
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

21 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

22 Cigrons estofats
amb ceba i pebrot

Truita de patates i carbassó
amb tomàquets xerris

logurt ecològic

23 Coliflor amb patata i oli d'oliva

Salsitxes de porc a la planxa
amb ceba i poma

Fruita del temps

24 Espirals amb herbes
provençals i formatge ratllat

Pollastre a l'allet al forn
amb patates fregides

Fruita del temps

27 Lenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita a la francesa
amb enciam i olives

logurt ecològic

28 Gratinat de patata,
pastanaga i carbassó

Vedella estofada
amb xampinyons

Fruita del temps

29 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Macarrons integrals a la
bolonyesa vegetal amb soja
texturitzada

Fruita del temps

30 Pèsols amb ceba,
pernil i oli d'oliva

Bacallà arrebossat
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

31 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb daus de gall dindi

Fruita del temps

