

OCTUBRE 2026

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

5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Seitons al forn amb pastanaga i olives

Fruita del temps

7 Sopa de peix de Llotja

Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb cogombre

Fruita del temps

8 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Truita ECO d'albergínia amb tomàquet amanit

logurt ECO

9 Arròs integral ECO amb sofregit de tomàquet

Gall dindi al forn amb xampinyons

Fruita del temps

12

FESTIU

13 Macarrons integrals ECO saltat amb verdures de la temporada

Croquetes de pollastre amb blat de moro i olives

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga i oli d'oliva

Estofat de vedella ECO amb salsa

Fruita del temps

15 Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

16 Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre a la planxa amb cogombre i magrana

logurt ECO

19 Espirals integrals ECO amb herbes provençals

Salmó al forn amb salsa d'espínacs

Fruita del temps

20 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Truita ECO de patates i carbassó amb tomàquets xerris

logurt ECO

21 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Pollastre a l'allet al forn amb xampinyons

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba i pebrot

Vedella arrebossada ECO amb cogombre i magrana

Fruita del temps

23 Amanida variada

Arròs a la cassola amb peix de llotja, carn magre i pèsols

Fruita del temps

26 Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita ECO a la francesa amb cogombre i olives

logurt ECO

27 Gratinat de patata, pastanaga i carbassó

Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

28 Arròs amb salsa de verdures de temporada

Contracuixa de pollastre al curri amb magrana i enciam

Fruita del temps

29 Sopa d'au amb pistons

Bacallà arrebossat amb blat de moro i tomàquet

Fruita del temps

30 Crema de verdures amb oli d'oliva

Vedella estofada ECO amb xampinyons

Fruita del temps

