

MENÚ DE TARDOR

CURS 2025-2026

DILLUNS

SETMANA 1

Espaguetis amb tomàquet i orenga
Filet de lluç a l'allada
Amanida d'enciam romà
amb ravenets
Fruita de temporada

Líp: 4,9 HdC: 26 Prot: 22,2 Fib: 2,6

DIMARTS

Arròs tres delícies amb salsa de soja
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam amb tomàquet cherry
Fruita de temporada

Líp: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8

DIMECRES

Verdura de temporada
*Mandonguilles de vedella
casolanes a la catalana amb daus de
carbassa
iogurt

Líp: 32,84 HdC: 37,75 Prot: 25,33 Fib: 5,9

DIJOUS

Cigrons amanits amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit al forn amb herbes
Amanida d'enciam amb cogombre
Fruita de temporada

Líp: 11 HdC: 38 Prot: 30 Fib: 8,8

DIVENDRES

Crema de carbassó
amb rostes de pa torrat
*Croquetes casolanes de bolets variats
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

Líp: 30 HdC: 75 Prot: 15 Fib: 7,5

SETMANA 2

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Enciam romà amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Líp: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8

Sopa de verdures
Pollastre a la planxa
Patata al caliu amb alloli
Fruita de temporada

Líp: 13,7 HdC: 28,5 Prot: 15,3 Fib: 3

Llenties estofades amb verdures
*Pizza de pernil i formatge
Amanida d'enciam trocadero amb
cogombre
Fruita de temporada

Líp: 10,1 HdC: 52 Prot: 24,6 Fib: 2,9

Verdura de temporada
*Hamburgueses de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam romà amb olives
iogurt

Líp: 7,3 HdC: 12 Prot: 23,3 Fib: 4

Macarrons integrals amb
salsa de formatge
Filet de lluç al vapor amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Líp: 11,7 HdC: 41 Prot: 28,4 Fib: 3,5

SETMANA 3

Arròs de muntanya amb carn
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam
amb olives negres
Fruita de temporada

Líp: 13,5 HdC: 48 Prot: 17,3 Fib: 3,1

Fideuada de sípia amb alloli
Truita de xampinyons
Amanida de tomàquet i
formatge fresc
Fruita de temporada

Líp: 17 HdC: 38 Prot: 15 Fib: 4,1

Crema de carbassa
*Croquetes casolanes de cigrons
amb salsa de iogurt
Amanida d'enciam romà
i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Líp: 16,1 HdC: 38,5 Prot: 10,3 Fib: 8,6

Mongetes blanques estofades
amb sofregit de verdures
Pernilets de pollastre al forn
Patates fregides
iogurt

Líp: 14,5 HdC: 37 Prot: 34,5 Fib: 7

Verdura de temporada
Llom de porc aromatitzat amb espècies
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

Líp: 10,6 HdC: 22 Prot: 32,5 Fib: 5,6

SETMANA 4

Sopa de brou d'au
Filet de lluç al forn
amb patates i ceba
Fruita de temporada

Líp: 7,5 HdC: 22 Prot: 21 Fib: 2

Espirals al pesto
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam romà amb olives
Fruita de temporada

Líp: 20,5 HdC: 43 Prot: 14,3 Fib: 5,1

Verdura de temporada
Pollastre amb salsa de curry i poma
Amanida d'enciam
amb pastanaga ratllada
iogurt

Líp: 25,4 HdC: 23,5 Prot: 32,3 Fib: 4,1

Arròs a la napolitana
(all, tomàquet, alfàbrega)*
Estofat de gall dindi a la jardinera
Amanida d'enciam amb ravenets
Fruita de temporada

Líp: 22,3 HdC: 42,5 Prot: 19,5 Fib: 3,1

Empedrat de **llenties**
(pebrot verd, vermell i ceba)
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Líp: 6,3 HdC: 51 Prot: 14 Fib: 11,2

LLEGGENDA

Negreta: Producte Ecològic
*Elaboració de cuina

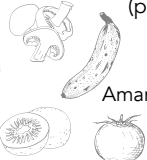









MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
iogurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la
setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir i
oli de girasol alt oleic per fregir.

MENÚ SENSE GLUTEN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 Del 8 al 12 de setembre Del 6 al 10 d'octubre Del 3 al 7 de novembre Del 1 al 5 de desembre	Espaguetis sense gluten amb tomàquet i orenga Filet de lluç a l'allada Amanida d'enciam romà amb ravanets Fruita de temporada 	Arròs tres delícies amb salsa de soja (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patates i carbassó cuinada sense gluten Amanida d'enciam amb tomàquet cherry Fruita de temporada 	Verdura de temporada *Mandonguilles de vedella casolanes a la catalana amb daus de carbassa elaborades sense gluten Iogurt	Cigrons amanits amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit al forn amb herbes cuinat sense gluten Amanida d'enciam amb cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa torrat sense gluten Tires de pollastre arrebossades sense gluten Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 2 Del 15 al 19 de setembre Del 13 al 17 d'octubre Del 10 al 14 de novembre Del 8 al 12 de desembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Enciam romà amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta sense gluten Pollastre a la planxa Patata al caliu amb alloli Fruita de temporada 	Llenties estofades amb verdures *Pizza de pernil i formatge elaborada sense gluten Amanida d'enciam trocadero amb cogombre Fruita de temporada 	Verdura de temporada *Hamburgueses de pollastre a la planxa Amanida d'enciam romà amb olives Iogurt 	Macarrons integrals sense gluten amb salsa de formatge Filet de lluç al vapor amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 3 Del 22 al 26 de setembre Del 20 al 24 d'octubre Del 17 al 21 de novembre Del 15 al 19 de desembre	Arròs de muntanya amb carn Filet de lluç arrebossat sense gluten Amanida d'enciam amb olives negres Fruita de temporada 	Fideuada sense gluten de sípia amb alloli Truita de xampinyons Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada 	Crema de carbassa Tires de pollastre arrebossades sense gluten amb salsa de iogurt Amanida d'enciam romà i pastanaga ratllada Fruita de temporada 	Mongetes blanques estofades amb sofregit de verdures Pernilets de pollastre al forn Patates fregides cuinades sense gluten Iogurt 	Verdura de temporada Llom de porc aromatitzat amb espècies Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 4 Del 29 de setembre al 3 d'octubre Del 27 al 31 d'octubre Del 24 al 28 de novembre	Sopa de brou d'au amb pasta sense gluten Filet de lluç al forn amb patates i ceba cuinat sense gluten Fruita de temporada	Espirals sense gluten al pesto Truita de patates i carbassó cuinada sense gluten Amanida d'enciam romà amb olives Fruita de temporada	Verdura de temporada Pollastre amb salsa de curry i poma Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada Iogurt	Arròs a la napolitana (all, tomàquet, alfàbrega)* Estofat de gall dindi a la jardineria cuinat sense gluten Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	Empedrat de llenties (pebrot verd, vermell i ceba) Calamars a l'andalusa elaborats sense gluten Amanida d'enciam amb ravanets Fruita de temporada

MENÚ DE RÈGIM





















Arròs bullit / Verdura
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
 Iogurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.

MENÚ SENSE LACTOSA / PROTEÏNA DE LLET

MENÚ DE TARDOR
CURS 2025-2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 Del 8 al 12 de setembre Del 6 al 10 d'octubre Del 3 al 7 de novembre Del 1 al 5 de desembre	Espaguetis amb tomàquet i orenga Filet de lluç a l'allada Amanida d'enciam romà amb ravenets Fruita de temporada 	Arròs tres delícies amb salsa de soja (pastanaga, pèsols i blat de moro) Trita de patates i carbassó Amanida d'enciam amb tomàquet cherry Fruita de temporada 	Verdura de temporada *Mandonguilles de vedella casolanes a la catalana amb daus de carbassa logurt sense lactosa 	Cigrons amanits amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit al forn amb herbes Amanida d'enciam amb cogombre Fruita de temporada 	Crema de carbassó elaborada sense llet amb rostes de pa torrat Tires de pollastre arrebossades Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada 
SETMANA 2 Del 15 al 19 de setembre Del 13 al 17 d'octubre Del 10 al 14 de novembre Del 8 al 12 de desembre	Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Enciam romà amb pastanaga ratllada Fruita de temporada 	Sopa de verdures Gaspatxo casolà Pollastre a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada 	Llenties estofades amb verdures *Pizza de pernil i formatge sense lactosa Amanida d'enciam trocadero amb cogombre Fruita de temporada 	Verdura de temporada *Hamburgueses de pollastre a la planxa Amanida d'enciam romà amb olives logurt sense lactosa 	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Filet de lluç al vapor amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 
SETMANA 3 Del 22 al 26 de setembre Del 20 al 24 d'octubre Del 17 al 21 de novembre Del 15 al 19 de desembre	Arròs de muntanya amb carn Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam amb olives negres Fruita de temporada 	Fideuada de sípia Trita de xampinyons Amanida de tomàquet Fruita de temporada 	Crema de carbassa elaborada sense llet Tires de pollastre arrebossades Amanida d'enciam romà i pastanaga ratllada Fruita de temporada 	Mongetes blanques estofades amb sofregit de verdures Pernilets de pollastre al forn Patates fregides logurt sense lactosa 	Verdura de temporada Llom de porc aromatitzat amb espècies Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada 
SETMANA 4 Del 29 de setembre al 3 d'octubre Del 27 al 31 d'octubre Del 24 al 28 de novembre	Sopa de brou d'au Filet de lluç al forn amb patates i ceba Fruita de temporada 	Espirals al pesto amb formatge sense lactosa Trita de patates i carbassó Amanida d'enciam romà amb olives Fruita de temporada 	Verdura de temporada Pollastre amb salsa de curry i poma Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada logurt sense lactosa 	Arròs a la napolitana (all, tomàquet, alfàbrega)* Estofat de gall dindi a la jardinera Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	Empedrat de llenties (pebrot verd, vermell i ceba) Calamars a l'andalusa Amanida d'enciam amb ravenets Fruita de temporada 

MENÚ DE RÈGIM






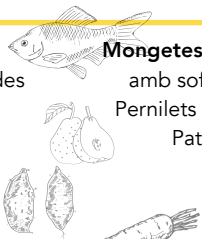



Arròs bullit / Verdura
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
 logurt sense lactosa/ logurt de soja / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.

MENÚ SENSE OU

MENÚ DE TARDOR
CURS 2025-2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 Del 8 al 12 de setembre Del 6 al 10 d'octubre Del 3 al 7 de novembre Del 1 al 5 de desembre	Espaguetis sense ou amb tomàquet i orenga Filet de lluç a l'allada Amanida d'enciam romà amb ravenets Fruita de temporada 	Arròs tres delícies amb salsa de soja (pastanaga, pèsols i blat de moro) Llom a la planxa Amanida d'enciam amb tomàquet cherry Fruita de temporada	Verdura de temporada *Mandonguilles de vedella casolanes a la catalana amb daus de carbassa elaborades sense ou logurt	Cigrons amanits amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit al forn amb herbes Amanida d'enciam amb cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassó amb ristes de pa torrat Tires de pollastre arrebossades elaborades sense ou Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 2 Del 15 al 19 de setembre Del 13 al 17 d'octubre Del 10 al 14 de novembre Del 8 al 12 de desembre	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa Enciam romà amb pastanaga ratllada Fruita de temporada 	Sopa de verdures amb pasta sense ou Gaspatxo casolà Pollastre a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada 	Llenties estofades amb verdures *Pizza de pernil i formatge Amanida d'enciam trocadero amb cogombre Fruita de temporada	Verdura de temporada *Hamburgueses de pollastre a la planxa Amanida d'enciam romà amb olives logurt	Macarrons sense ou amb salsa de formatge Filet de lluç al vapor amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 
SETMANA 3 Del 22 al 26 de setembre Del 20 al 24 d'octubre Del 17 al 21 de novembre Del 15 al 19 de desembre	Arròs de muntanya amb carn Filet de lluç arrebossat sense ou Amanida d'enciam amb olives negres Fruita de temporada 	Fideuada de sípia amb allioli Bistec a la planxa amb xampinyons Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada 	Crema de carbassa Tires de pollastre arrebossades elaborades sense ou amb salsa de iogurt Amanida d'enciam romà i pastanaga ratllada Fruita de temporada 	Mongetes blanques estofades amb sofregit de verdures Pernilets de pollastre al forn Patates fregides logurt	Verdura de temporada Llom de porc aromatitzat amb espècies Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita de temporada 
SETMANA 4 Del 29 de setembre al 3 d'octubre Del 27 al 31 d'octubre Del 24 al 28 de novembre	Sopa de brou d'au amb pasta sense ou Filet de lluç al forn amb patates i ceba Fruita de temporada 	Espirals sense ou al pesto Llom a la planxa Amanida d'enciam romà amb olives Fruita de temporada 	Verdura de temporada Pollastre amb salsa de curry i poma Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada logurt	Arròs a la napolitana (all, tomàquet, alfàbrega)* Estofat de gall dindi a la jardinera Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Empedrat de llenties (pebrot verd, vermell i ceba) Calamars a l'andalusa arrebossats sense ou Amanida d'enciam amb ravenets Fruita de temporada

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
 logurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.

MENÚ SENSE PEIX / MARISC

MENÚ DE TARDOR
CURS 2025-2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

Espaguetis amb tomàquet i orenga
Llom a la planxa
Amanida d'enciam romà
amb ravanets
Fruita de temporada

Del 8 al 12 de setembre
Del 6 al 10 d'octubre
Del 3 al 7 de novembre
Del 1 al 5 de desembre



Arròs tres delícies amb salsa de soja
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam amb tomàquet cherry
Fruita de temporada

Verdura de temporada
*Mandonguilles de vedella
casolanes a la catalana amb daus de
carbassa
iogurt

Cigrons amanits amb oli
d'alfàbrega
Pollastre rostit al forn amb herbes
Amanida d'enciam amb cogombre
Fruita de temporada

Crema de carbassó
amb rostes de pa torrat
*Croquetes casolanes de bolets variats
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

SETMANA 2

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciam romà amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Del 15 al 19 de setembre
Del 13 al 17 d'octubre
Del 10 al 14 de novembre
Del 8 al 12 de desembre



Sopa de verdures
Gaspatxo casolà
Pollastre a la planxa
Patata al caliu amb alloli
Fruita de temporada

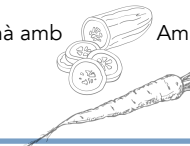


Llenties estofades amb verdures
*Pizza de pernil i formatge
Amanida d'enciam trocadero amb
cogombre
Fruita de temporada

Verdura de temporada
*Hamburgueses de pollastre a la
planxa
Amanida d'enciam romà amb
olives
iogurt



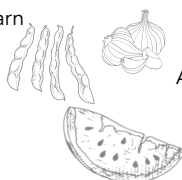
Macarrons integrals amb
salsa de formatge
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



SETMANA 3

Arròs de muntanya amb carn
Bistec a la planxa
Amanida d'enciam
amb olives negres
Fruita de temporada

Del 22 al 26 de setembre
Del 20 al 24 d'octubre
Del 17 al 21 de novembre
Del 15 al 19 de desembre



Fideuada de verdures
Trita de xampinyons
Amanida de tomàquet i
formatge fresc
Fruita de temporada



Crema de carbassa
*Croquetes casolanes de cigrons
amb salsa de iogurt
Amanida d'enciam romà
i pastanaga ratllada
Fruita de temporada



Mongetes blanques estofades
amb sofregit de verdures
Pernilets de pollastre al forn
Patates fregides
iogurt

Verdura de temporada
Llom de porc aromatitzat amb espècies
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

SETMANA 4

Sopa de brou d'au
Bistec a la planxa
amb patates i ceba
Fruita de temporada

Del 29 de setembre al 3
d'octubre
Del 27 al 31 d'octubre
Del 24 al 28 de novembre

Espirals al pesto
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam romà amb olives
Fruita de temporada

Verdura de temporada
Pollastre amb salsa de curry i poma
Amanida d'enciam
amb pastanaga ratllada
iogurt

Arròs a la napolitana
(all, tomàquet, alfàbrega)*
Estofat de gall dindi a la jardinera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



Empedrat de **llenties**
(pebrot verd, vermell i ceba)
Tires de pollastre arrebossades
Amanida d'enciam amb rabanets
Fruita de temporada

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Bistec a la planxa
iogurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la
setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir
i oli de girasol alt oleic per fregir.

MENÚ SENSE LLEGUMS

MENÚ DE TARDOR
CURS 2025-2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

Espaguetis amb tomàquet i orenga
Filet de lluç a l'allada
Amanida d'enciam romà
amb ravanets
Fruita de temporada



Arròs tres delícies amb salsa de soja
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam amb tomàquet cherry
Fruita de temporada

Verdura de temporada
*Mandonguilles de vedella
casolanes a la catalana amb daus de
carbassa
iogurt

Patates estofades amb verdures
Pollastre rostit al forn amb herbes
Amanida d'enciam amb cogombre
Fruita de temporada

Crema de carbassó
amb rostes de pa torrat
*Croquetes casolanes de bolets variats
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

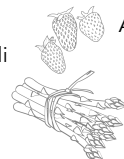
Del 8 al 12 de setembre
Del 6 al 10 d'octubre
Del 3 al 7 de novembre
Del 1 al 5 de desembre

SETMANA 2

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciam romà amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada



Sopa de verdures
Gaspatxo casolà
Pollastre a la planxa
Patata al caliu amb allioli
Fruita de temporada



Amanida de pasta amb verduretes
*Pizza de pernil i formatge
Amanida d'enciam trocadero amb
cogombre
Fruita de temporada

Verdura de temporada
*Hamburgueses de pollastre a la
planxa
Amanida d'enciam romà amb
olives
iogurt



Macarrons integrals amb
salsa de formatge
Filet de lluç al vapor amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Del 15 al 19 de setembre
Del 13 al 17 d'octubre
Del 10 al 14 de novembre
Del 8 al 12 de desembre

SETMANA 3

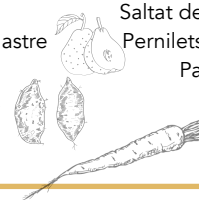
Arròs de muntanya amb carn
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam
amb olives negres
Fruita de temporada



Fideuada de sípia amb allioli
Trita de xampinyons
Amanida de tomàquet i
formatge fresc
Fruita de temporada



Crema de carbassa
*Croquetes casolanes de pollastre
amb salsa de iogurt
Amanida d'enciam romà
i pastanaga ratllada
Fruita de temporada



Saltat de verdures amb arròs
Pernilets de pollastre al forn
Patates fregides
iogurt



Verdura de temporada
Llom de porc aromatitzat amb espècies
Amanida d'enciam amb blat de moro
Fruita de temporada

Del 22 al 26 de setembre
Del 20 al 24 d'octubre
Del 17 al 21 de novembre
Del 15 al 19 de desembre

SETMANA 4

Sopa de brou d'au
Filet de lluç al forn
amb patates i ceba
Fruita de temporada

Espirals al pesto
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam romà amb olives
Fruita de temporada

Verdura de temporada
Pollastre amb salsa de curry i poma
Amanida d'enciam
amb pastanaga ratllada
iogurt

Arròs a la napolitana
(all, tomàquet, alfàbrega)*
Estofat de gall dindi a la jardinera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



Amanida de pasta amb verduretes
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam amb rabanets
Fruita de temporada

Del 29 de setembre al 3
d'octubre
Del 27 al 31 d'octubre
Del 24 al 28 de novembre

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
Iogurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la
setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir
i oli de girasol alt oleic per fregir.