



Menú SENSE CARN

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5   |
|---|--|--|--|---|
| Crema de Carabassó  | Ensalada amb Tonyina (4)                                   | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |  |   |
| <b>Frit de Ciurons</b>  | Ciurons trempats amb Patata                                | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |  |   |
| <b>Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</b>                    |  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |  |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |  |   |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10  |
| Ensalada amb Poma   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                  | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                              | Patates trempades amb Ou (3)  |
| <b>Cuinat de Llenties i Verdures (1) amb Arròs</b>                                    | Fogonero al forn amb Picada (4)                            | Truita de Patata i Carabassó (3)   | <b>Aguiat de Pilotes de Soja (6)</b>                                 | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
|   | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada Variada   | <b>Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs</b> | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |
| 13  | 14   | 15   | 16   | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures  | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)   | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                                   | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                                    | <b>Ciurons saltats amb</b>                                 | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>                            | Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                         | <b>Ceba, Xampinyons i Patata</b>                           | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada  | (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)      |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 20  | 21   | 22   | 23   | 24  |
| Crema de Pastanaga  | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3) | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                                | Ensalada amb Sèsam (11)   |
| Gallineta al forn (4)   | <b>Hamburguesa de llegums</b>                              | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) logurt natural (7) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)        |   |
|   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 27  | 28   | 29   | 30   | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Patates trempades amb Ou (3)                               | Ensalada amb Blat de les Índies  | Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)   | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>        | <b>Espaguetis integrals a la Bolonyesa Vegana (1,3,6)</b>                      | <b>Estofat de Ciurons</b>  | Ou Bullit (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Orega   | Ceba, Pèsols, Pastanaga                                    |  | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata</b>         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogoner es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | 1  | 2   | 3  |
|  |   | Crema de Carabassó   | <b>Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>              | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |
|  |   | Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | <b>Ou Bullit (3)</b>   |
|  |   | Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)                    | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
|  |   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10   |
| <b>Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                 | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | <b>Crema de Carabassa</b>                                       | Patates trempades amb Ou (3)   |
| Pollastre Panat (1)  | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | <b>Ou bullit (3)</b>  | <b>Pollastre a la planxa</b>   |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada variada   | <b>Salsa de tomàtiga i Arròs</b>                                | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                           |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)   |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17   |
| <b>Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                 | <b>Tallarins integrals amb Verdures (1,3)</b>                   | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                                   | <b>Crema de Verdures</b>  | <b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b>                       |
| <b>Ou Bullit (3)</b>   | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)                                     | <b>Arròs sec de Verdures</b>   |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | <b>Ensalada (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga)</b>                        | Tomàtiga trempada   | Fruita de temporada  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada  |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24   |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | <b>Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                             | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                           | <b>Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)</b>               |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | <b>Llom a la planxa</b>   | Pit de Pollastre a la planxa   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | <b>Ensalada (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga)</b>          | <b>Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>                         |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31   |
| <b>Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                 | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | <b>Espaguetis integrals a la Napolitana</b>                                    | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                                  |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | <b>Llom de Porc amb Tomàtiga</b>                                | <b>Pollastre a la planxa</b>   | <b>Estofat de Pollastre</b>                                     | <b>Ou Bullit (3)</b>   |
| Tomàtiga trempada amb Orega  | <b>Ceba, Pastanaga</b>  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) i Patata</b>            | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)                |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada  |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Let 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP BLANQUERNA Menú SENSE PEIX ni MARISC, FRUITS SECS, OU CRU octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   |
|--|---|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | <b>Ou Bullit (3)</b>   |   |   |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | <b>Pollastre a la planxa</b>  |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                                   | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| <b>Ou Bullit (3)</b>   | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)                                   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | <b>Llom a la planxa</b>                                       | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | <b>Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>                  |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Estofat de Pollastre  | <b>Ou Bullit (3)</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   |



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   |
|--|---|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | <b>Ou Bullit (3)</b>   |   |   |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguait de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | <b>Pollastre a la planxa</b>  |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                                   | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| <b>Ou Bullit (3)</b>   | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)                                   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Indiots al forn amb Farigola                                    | Truita de Carabassó i Patata (3)   | <b>Llom a la planxa</b>                                       | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Estofat de Pollastre  | <b>Ou Bullit (3)</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   |



Menú SENSE GLUTEN

octubre de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | 1  | 2  | 3  |
|   |   | Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata  | <b>Pasta especial sense gluten Aglio e Olio (7)</b>                            |
|   |   | Frit de Pollastre  | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |
|   |   | Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)                    | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)      | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
|   |   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 6   | 7   | 8  | 9  | 10   |
| <b>Puré de Verdures</b>   | <b>Pasta especial sense gluten a la Napolitana</b>                        | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                              | Patates trempades amb Ou (3)   |
| <b>Pollastre a la planxa</b>  | Fogonero al forn amb Picada (4)   | Truita de Patata i Carabassó (3)   | <b>Aguait de Pilotes de soja (6)</b>                                 | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                                     |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)  | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)                | Ensalada Variada   | <b>Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs</b> | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbreaga, formatge) (7)                          |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural (7)   |
| 13  | 14  | 15   | 16   | 17   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures  | <b>Pasta especial sense gluten amb Verdures</b>                           | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | <b>Crema de Verdures</b>   | <b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b>                       |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)  | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)  |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)   | Ceba, Xampinyons i Patata   | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada  | (all, cebra, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)            |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 20  | 21  | 22   | 23   | 24   |
| Crema de Pastanaga  | <b>Ensalada de Pasta especial sense gluten (tomàtiga, olives, ou) (3)</b> | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa   | <b>Ciurons amb Arròs i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil)</b>        |
| Gallineta al forn (4)   | Indiot al forn amb Farigola   | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)  | Pit de Pollastre a la planxa   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, cebra tendre, tomàtiga)   | Cebra, Pastanaga i Carabassa  | Tomàtiga trempada amb Alfàbreaga   | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)        | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)                 |
| logurt natural (7)  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 27  | 28  | 29   | 30   | 31   |
| <b>Puré de Verdures</b>   | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)           | <b>Pasta especials sense gluten a la Carbonara (6,7)</b>                       | Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                                  |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>  | Llom de Porc amb Tomàtiga   | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre   | Ou Bullit (3)  |
| Tomàtiga trempada amb Oregana   | Cebra, Pèsols, Pastanaga  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata                | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)                |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos |   |  |  |  |



Menú SENSE CARN DE PORC

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   |
|--|---|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |   |   |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)  | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)   | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada Variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures   | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)   | Pollastre rostit  | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>                            | Truita de Patata i Ceba (3)                                   | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)  | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   | (all, cebes, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)     |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                         | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)                                 | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, cebes tendres, tomàtiga)   | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 39   | 30  | 31  |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)   | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | <b>Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6)</b>                            | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)  | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre  | Ou Bullit (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Oregana  | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos |   |  |   |   |



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|--|---|--|--|---|----|----|----|----|----|
|  | Crema de Carabassó  | Ciurons trempats amb Patata  | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |    |    |    |    |    |
|  | Frit de Pollastre   | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                        | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |   |    |    |    |    |    |
|  | Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)     | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)                | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |    |    |    |    |    |
|  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |   |    |    |    |    |    |
| 6  | 7   | 8  | 9  | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)                                   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles  | Patates trempades amb Ou (3)  |    |    |    |    |    |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)                            | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |    |    |    |    |    |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada Variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs                  | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |    |    |    |    |    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |    |    |    |    |    |
| 13   | 14  | 15   | 16   | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)   | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |    |    |    |    |    |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                 | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |    |    |    |    |    |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada  | (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)      |    |    |    |    |    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |    |    |    |    |    |
| 20   | 21  | 22   | 23   | 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa   | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |    |    |    |    |    |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)  | Pit de Pollastre a la planxa  |    |    |    |    |    |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)                  | <b>Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>                  |    |    |    |    |    |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |    |    |    |    |    |
| 27   | 28  | 29   | 30   | 31  | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)                                   | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |    |    |    |    |    |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)                                      | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre   | Ou Bullit (3)   |    |    |    |    |    |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata                          | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |    |    |    |    |    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |    |    |    |    |    |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE GLUTEN ni PROTEÏNA DE LLET DE VACA (inclou sense LACTOSA)

octubre de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogafero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  |
|--|---|--|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata   | <b>Pasta especial sense gluten Aglio e Olio</b>                                |
| Frit de Pollastre  | <b>Pollastre a la planxa</b>  | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)           | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 6  | 7   | 8  |
| <b>Puré de Verdures</b>  | <b>Pasta especial sense gluten a la Napolitana</b>                        | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Fogafero al forn amb Picada (4)   | Truita de Patata i Carabassó (3)   |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)                | Ensalada Variada   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 13   | 14  | 15   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | <b>Pasta especial sense gluten amb Verdures</b>                           | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                 | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   |
| <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>                       | Ceba, Xampinyons i Patata   | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 20   | 21  | 22   |
| Crema de Pastanaga   | <b>Ensalada de Pasta especial sense gluten (tomàtiga, olives, ou) (3)</b> | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola   | Truita de Carabassó i Patata (3)   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa   | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  |
| <b>Fruita de temporada</b>   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 27   | 28  | 29   |
| <b>Puré de Verdures</b>  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)           | <b>Pasta especials sense gluten a la Napolitana</b>                            |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | Llom de Porc amb Tomàtiga   | Abadejo al forn amb Velouté (4)  |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 30   | 31  |  |
| Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                             |  |
| Estofat de Pollastre   | Ou Bullit (3)   |  |
| Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata              | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)           |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |  |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   |
|--|---|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      | Frit de Pollastre   | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                 |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada Variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                 | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)                                   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   | Fruita de temporada   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)                                 | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre  | Ou Bullit (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Orega  | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE OU (inclou sense traçes)

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2  | 3  | 4   | 5   |
|--|--|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata  | <b>Pasta especial sense ou Aglio e Olio (7)</b>                                |   |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                    | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |   |   |
| Patates i Verdures (ceba tendre, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)            | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |   |   |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)                                   | <b>Pasta especial sense ou a la Napolitana</b>                             | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | <b>Patates trempades amb Tonyina (4)</b>                                |
| <b>Pollastre Panat (1) sense ou</b>                                | Fogonero al forn amb Picada (4)  | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | Palometal al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                             |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)                 | Ensalada Variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14   | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | <b>Pasta especial sense ou amb Verdures y Salsa de Soja (6)</b>            | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                 | Pollastre rostit   | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | <b>Pollastre a la planxa</b>                                  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata  | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   | (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)      |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 20   | 21   | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | <b>Ensalada de Pasta especial sense ou (tomàtiga, olives, tonyina) (4)</b> | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola  | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Salmó al forn amb Velouté (4)                                 | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa  | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28   | 29   | 30  | 31  |
| Cuinat de Lenties i Verdures (1)                                   | <b>Patates trempades amb Tonyina (4)</b>                                   | <b>Pasta especial sense ou a la Carbonara (6,7)</b>                            | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Llom de Porc amb Tomàtiga  | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre  | <b>Llom a la planxa</b>   |
| Tomàtiga trempada amb Orega  | Ceba, Pèsols, Pastanaga  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE PATATA

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2  | 3  | 4   | 5   |
|--|--|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | <b>Ciurons trempats amb Arròs</b>                                  | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |   |
| <b>Frit de Pollastre</b>   | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)            | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |   |   |
| <b>Arròs i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</b>                         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)    | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |   |   |
| <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>10</b>   |
| Cuinat de Llentíes i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                          | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | <b>Cuscús trempat amb Ou (1,3)</b>                                      |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)                                    | <b>Ou bullit (3)</b>   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                                   | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)         | Ensalada Variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures   | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)           | <b>Ensalada d'Arròs amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)</b>                     | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                                       | Pollastre rostít   | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | <b>Ou bullit (3)</b>  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                            | Ceba, Xampinyons i Patata  | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   | (all, cebra, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)     |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>   |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)         | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| <b>Gallineta al forn (4) a la Mallorquina (julivert, bledes, cebra tendre, tomàtiga)</b> | Indiot al forn amb Farigola  | <b>Ou bullit (3)</b>   | Salmó al forn amb Velouté (4)                                 | Pit de Pollastre a la planxa  |
| logurt natural (7)   | Ceba, Pastanaga i Carabassa  | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | <b>Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>                  |
|  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>   | <b>31</b>   |
| Cuinat de Llentíes i Verdures (1)  | <b>Arròs trempat amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)</b> | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)  | Llom de Porc amb Tomàtiga  | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | <b>Estofat de Pollastre</b>                                   | <b>Ou Bullit (3)</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Oregana  | <b>Ceba, Pèsols, Pastanaga</b>                                     | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Arròs</b>   | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |



Menú SENSE PEIX ni MARISC

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |   |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | <b>Ou Bullit (3)</b>   |   |   |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                       | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12)           | <b>Pollastre a la planxa</b>  |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada variada   | Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                                   | Crema de Verdures amb Crostons (1)                            | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| <b>Ou Bullit (3)</b>   | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)                                   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)      | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada   |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa                                  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| <b>Pollastre a la planxa</b>                                       | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | <b>Llom a la planxa</b>                                       | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| logurt natural (7)   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>                                 | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | <b>Pollastre a la planxa</b>   | Estofat de Pollastre  | <b>Ou Bullit (3)</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | Ceba, Pèsols, Pastanaga   | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE PROTEÍNA DE LLET DE VACA (inclou sense LACTOSA), BOLETS, PÈSOLS, MELÓ

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  |
|--|---|--|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata   | Espaguets integrals Aglio e Olio (1,3)   |
| <b>Sense Bolets, Pèsols, Meló</b>                                  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                 | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |
| Frit de Pollastre  | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)        | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 6  | 7   | 8  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                               | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)   | Truita de Patata i Carabassó (3)   |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)             | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)              | Ensalada Variada   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 9  | 10  |  |
| Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                            | Patates trempades amb Ou (3)  |  |
| <b>Aguiat de Pilotes de soja (6)</b>                               | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |  |
| <b>Verdures (ceba, pastanaga, salsa de tomàtiga) i Arròs</b>       | <b>Ensalada de Tomàtiga</b>   |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 13   | 14  | 15   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures                                     | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)                | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                 | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   |
| <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>                       | Ceba, Xampinyons i Patata   | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 16   | 17  |  |
| Crema de Verdures amb Crostons (1)                                 | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |  |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |  |
| Tomàtiga trempada  | (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)      |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |  |
| 20   | 21  | 22   |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)              | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola   | Truita de Carabassó i Patata (3)   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa   | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  |
| <b>Fruita de temporada</b>   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 23   | 24  |  |
| Arròs integral a la Milanesa                                       | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |  |
| Salmó al forn amb Velouté (4)                                      | Pit de Pollastre a la planxa  |  |
| Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)      | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |  |
| 27   | 28  | 29   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)                                  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)         | Espaguets integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                   |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)                                      | <b>Llom de Porc amb Tomàtiga</b>  | Abadejo al forn amb Velouté (4)  |
| Tomàtiga trempada amb Oregana                                      | <b>Ceba, Pastanaga</b>  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| 30   | 31  |  |
| Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |  |
| <b>Estofat de Pollastre</b>  | Ou Bullit (3)   |  |
| <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) i Patata</b>               | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |  |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE PROTEÍNA DE LLET DE VACA (inclou sense LACTOSA)

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2   | 3  | 4  | 5   |
|--|---|--|--|---|
| Crema de Carabassó   | Ciurons trempats amb Patata                                     | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3)  |  |   |
| Frit de Pollastre  | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |  |   |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)  | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |  |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |  |   |
| 6  | 7   | 8  | 9  | 10  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                              | Patates trempades amb Ou (3)  |
| Pollastre Panat (1)  | Fogonero al forn amb Picada (4)                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)   | <b>Aguait de Pilotes de soja (6)</b>                                 | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)   | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada Variada   | <b>Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs</b> | <b>Ensalada de Tomàtiga</b>   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | <b>Fruita de temporada</b>  |
| 13   | 14  | 15   | 16   | 17  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures   | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)        | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                                   | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)   | Pollastre rostí   | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga   | Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>   | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada  | (all, cebes, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)     |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 20   | 21  | 22   | 23   | 24  |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | Arròs integral a la Milanesa   | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| Gallineta al forn (4)  | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)  | Pit de Pollastre a la planxa  |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, cebes tendres, tomàtiga)   | Cebes, Pastanaga i Carabassa                                    | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)        | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)          |
| <b>Fruita de temporada</b>   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 27   | 28  | 29   | 30   | 31  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7)                                  | Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)  | Llom de Porc amb Tomàtiga                                       | Abadejo al forn amb Velouté (4)  | Estofat de Pollastre   | Ou Bullit (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga   | Cebes, Pèsols, Pastanaga  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata                | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos |   |  |  |   |



Menú SENSE CARN

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
|--|--|--|--|---|
| Crema de Carabassó   | Ensalada amb Tonyina (4)                                   | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                      |  |   |
| <b>Frit de Ciurons</b>   | Ciurons trempats amb Patata                                | Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)                                 |  |   |
| <b>Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</b>   |  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |  |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |  |   |
| <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>   |
| Ensalada amb Poma  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                  | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)  | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                              | Patates trempades amb Ou (3)  |
| <b>Cuinat de Llenties i Verdures (1) amb Arròs</b>   | Fogonero al forn amb Picada (4)                            | Truita de Patata i Carabassó (3)   | <b>Aguiat de Pilotes de Soja (6)</b>                                 | Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4)                              |
|  | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada Variada   | <b>Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs</b> | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |
| <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures   | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)   | Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4)                          | Crema de Verdures amb Crostons (1)                                   | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) |
| Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)   | <b>Ciurons saltats amb</b>                                 | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>                            | Truita de Patata i Ceba (3)  | Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14)                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)  | <b>Ceba, Xampinyons i Patata</b>                           | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)                 | Tomàtiga trempada  | (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)      |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>   |
| Crema de Pastanaga   | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3) | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                                       | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                                | Ensalada amb Sèsam (11)   |
| Gallineta al forn (4)  | <b>Hamburguesa de llegums</b>                              | Truita de Carabassó i Patata (3)   | Salmó al forn amb Velouté (4)  | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)   |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) logurt natural (7)  | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)        | Fruita de temporada   |
|  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |   |
| <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>  | <b>31</b>   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Patates trempades amb Ou (3)                               | Ensalada amb Blat de les Índies  | Crema de Bròquil   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                           |
| Tires de Calamar (1,2,3,4,14)  | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>        | <b>Espaguetis integrals a la Bolonyesa Vegana (1,3,6)</b>                      | <b>Estofat de Ciurons</b>  | Ou Bullit (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga   | Ceba, Pèsols, Pastanaga                                    |  | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata</b>         | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)         |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacaquets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos |  |  |  |   |



**CEIP BLANQUERNA Menú SENSE PEIX ni MARISC, FRUITS SECS, LLEGUMS octubre de 2025**

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogoner es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 1   | 2   | 3   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Crema de Carabassó  | <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>              | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7)                                       |  |  |
| Frit de Pollastre   | Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)         | <b>Ou Bullit (3)</b>  |  |  |
| Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)                           | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de rooure, pastanaga, tomàtiga) |  |  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |  |  |
| 6   | 7   | 8   | 9  | 10   |
| <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                                    | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3)                       | Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)   | <b>Crema de Carabassa</b>                              | Patates trempades amb Ou (3)                                     |
| Pollastre Panat (1)   | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 | Truita de Patata i Carabassó (3)  | <b>Ou bullit (3)</b>                                   | <b>Pollastre a la planxa</b>                                     |
| Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de rooure, pastanaga)                               | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada variada  | <b>Salsa de tomàtiga i Arròs</b>                       | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)             |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                                    | logurt natural (7)   |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17   |
| <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                                    | <b>Tallarins integrals amb Verdures (1,3)</b>                   | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                                    | <b>Crema de Verdures</b>                               | <b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b>         |
| <b>Ou Bullit (3)</b>  | Pollastre rostit  | Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga  | Truita de Patata i Ceba (3)                            | <b>Arròs sec de Verdures</b>                                     |
| Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                         | Ceba, Xampinyons i Patata                                       | <b>Ensalada (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga)</b>                         | Tomàtiga trempada                                      |  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)                                     | Fruita de temporada  |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24   |
| Crema de Pastanaga  | Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3)      | <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                              | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                  | <b>Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)</b> |
| <b>Pollastre a la planxa</b>  | Indiot al forn amb Farigola                                     | Truita de Carabassó i Patata (3)  | <b>Llom a la planxa</b>                                | Pit de Pollastre a la planxa                                     |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) logurt natural (7) | Ceba, Pastanaga i Carabassa                                     | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | <b>Ensalada (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga)</b> | <b>Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>           |
|   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada  |
| 27  | 28  | 29  | 30   | 31   |
| <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                                    | Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) | <b>Espaguetis integrals a la Napolitana</b>                                     | Crema de Bròquil                                       | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana                    |
| <b>Truita de Patata i Ceba (3)</b>  | <b>Llom de Porc amb Tomàtiga</b>                                | <b>Pollastre a la planxa</b>  | <b>Estofat de Pollastre</b>                            | <b>Ou Bullit (3)</b>   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga  | <b>Ceba, Pastanaga</b>  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de rooure, pastanaga, tomàtiga) | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) i Patata</b>   | Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4)  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)                                     | Fruita de temporada  |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN, PEIX, OUS, LACTIS

octubre de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

|  |  | 1  | 2  | 3  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | Crema de Carabassó   | <b>Ensalada Variada</b>  | <b>Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3)</b>                                 |
|  |  | <b>Frit de Ciurons</b>   | Ciurons trempats amb Patata  | <b>Hamburguesa de Llegums</b>  |
|  |  | <b>Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</b> | Fruita de temporada  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) |
|  |  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10   |
| Ensalada amb Poma  | Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)               | <b>Arròs de Verdures</b>   | Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles                              | <b>Patates trempades</b>   |
| <b>Cuinat de Llentíes i Verdures (1) amb Arròs</b>                 | <b>Macarrons integrals a la Napolitana (1,3) i soja texturitzada (6)</b> | <b>Hamburguesa de llegums</b>                                      | <b>Aguiat de Pilotes de Soja (6)</b>                                 | <b>Hamburguesa de llegums</b>  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Ensalada Variada   | <b>Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs</b> | <b>Ensalada de tomàtiga, alfàbrega</b>   |
|  |  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | <b>Fruita de temporada</b>   |
| 13   | 14   | 15   | 16   | 17   |
| Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)                              | Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6)                 | <b>Ensalada de Patata (tomàtiga, olives)</b>                       | Crema de Verdures amb Crostons (1)                                   | Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)        |
| <b>Cuinat de Ciurons amb Verdures i Arròs</b>                      | <b>Ciurons saltats amb Ceba, Xampinyons i Patata</b>                     | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>                | <b>Hamburguesa de llegums</b>  | <b>Arròs sec de Verdures</b>   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6)     | Tomàtiga trempada  | Fruita de temporada  |
|  |  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 20   | 21   | 22   | 23   | 24   |
| Crema de Pastanaga   | <b>Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives) (1,3)</b>            | Tomàtiga trempada amb Alfàbrega                                    | Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)        | Ensalada amb Sèsam (11)  |
| Gallineta al forn (4)  | <b>Hamburguesa de llegums</b>  | <b>Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures i Arròs</b>            | <b>Arròs integral a la Napolitana</b>                                | Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)          |
| a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) | Ceba, Pastanaga i Carabassa  | Fruita de temporada  | <b>i soja texturitzada (6)</b>                                       | Fruita de temporada  |
| <b>Fruita de temporada</b>   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 27   | 28   | 39   | 30   | 31   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga                                       | <b>Patates trempades</b>   | Ensalada amb Blat de les Índies                                    | Crema de Bròquil   | <b>Ensalada (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga)</b>                         |
| <b>Cuinat de Llentíes i Verdures (1) i Arròs</b>                   | <b>Hamburguesa de llegums amb Salsa de Tomàtiga</b>                      | <b>Espaguetis integrals a la Bolonyesa Vegana (1,3,6)</b>          | <b>Estofat de Ciurons</b>  | <b>Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana</b>                           |
| Fruita de temporada  | Ceba, Pèsols, Pastanaga  | Fruita de temporada  | <b>Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata</b>         | <b>i soja texturitzada (6)</b>   |
|  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos