



Menú General

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 (1,3,7)		
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 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)	Patata i Verdures (ceba, pastanaga, tomàtiga)	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)	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)	Patata, Pastanaga i Mongeta tendre	(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)	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 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)	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 i Patata	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: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos  
14: Mol·luscos

## Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
6	7	8	9	10
Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Verdures saltades amb ous a la planxa i pa	Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Espirals de llegums amb samfaina de verdures / Fruita	Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
13	14	15	16	17
Arròs amb verdures i soja texturitzada / Fruita	Ensalada de cuscús i raoles de bledes / Fruita	Crema de verdures i ous romputs amb patates / Fruita	Molls fegits amb tomàtiga trempada i quínoa / Fruita	Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Ensalada i truita a la francesa amb pa integral / Fruita	Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita	Crema de verdures i pizza casolana variada / Fruita
27	28	39	30	31
Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb tomàtiga / Fruita	Ensalada variada i verat a la planxa amb cuscús / Fruita	Crema de verdures i quesadillas variades / Fruita