



CEIP Menú SENSE CARN novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa Vegana (6)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Tofu Panat (1,6)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Lenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Hamburguesa Vegana (6)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Tofu marinat (6)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Hamburguesa Vegana (6)	Hamburguesa de Ciurons	Estofat de Tofu (6)	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ensalada teba de Bròquil i Pastanaga i Sèsam (11)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Tofu rostit (6)	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX ni MARISC novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

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

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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Pollastre a la planxa	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Llom a la planxa	Pollastre Panat (1)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Ou bullit (3)	Pollastre rostí amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Verdures	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Llom a la planxa	Pollastre rostí	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, LLEGUMS ni FRUITA SECA AMB CLOSCA novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

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

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.

3	4	5	6	7
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3) (cam picada sense proteïna de soja)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuscús saltat amb Verdures (1)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Llom a la planxa	Pollastre Panat (1)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Ou bullit (3)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
17	18	19	20	21
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espirals integrals Gratinats (1,3,7)	Arròs sec de Verdures	Crema de Bròquil	Arròs amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Patates trempades (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Llom a la planxa	Pollastre rostit	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, OU CRU ni FRUITA SECA AMB CLOSCA novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

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

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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Pollastre a la planxa	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Llom a la planxa	Pollastre Panat (1)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Ou bullit (3)	Pollastre rostí amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Verdures	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Llom a la planxa	Pollastre rostí	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	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



CEIP

Menú SENSE BOLETS

novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Pastanaga	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Menú SENSE CARN DE PORC novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Hamburguesa Vegana (6)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglío e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LACTIS novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

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

3	4	5	6	7
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Cuinat de Lenties i Verdures (1) i Arròs	Bocados de Soja (6)	Ciurons al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu Panat (1,6)
Fruita de temporada	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Lenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord)
Truita de Patata vegana amb farina de ciurons	Hamburguesa de Ciurons	Hamburguesa Vegana (6)	Bocados de Soja (6)	Tofu marinat (6)
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Espirals integrals ala Napolitana (1,3,6,10)	Arròs sec de Verdures	Crema de Bròquil	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Cuinat de Lenties i Verdures (1) i Arròs	Hamburguesa Vegana (6)	Hamburguesa de Ciurons	Estofat de Tofu (6)	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Fruita de temporada	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Tomàtiga trempada amb Oregana	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ensalada teba de Bròquil i Pastanaga i Sèsam (11)
Cuinat de Lenties i Verdures (1) i Arròs	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu rostit (6)	Bocados de Soja (6)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord)
Fruita de temporada	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada de Tomàtiga	Fruita de temporada
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



CEIP Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MANGO, MELICOTÓ, KIWI, POMA, **PLÀTAN ni SÍNDRIA** novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

SENSE MANGO, MELICOTÓ, KIWI, POMA, PLÀTAN ni SÍNDRIA

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogoner al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llozer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, **MELICOTÓ ni PARAGUAIO** novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

SENSE MELICOTÓ ni PARAGUAIO

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Lenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romani
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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



CEIP Menú SENSE GLUTEN novembre de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Ciurons saltats amb Verdures i Arròs
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures saïritxes de porc a la planxa (12) sense PLV ni lactosa	Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Patates Rostides	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga		Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten Aglio e Olio	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç a la planxa (4)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada de Tomàtiga	Bròquil i Pastanaga
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



CEIP Menú SENSE GLUTEN novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Ciurons saltats amb Verdures i Arròs
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten Gratinats (7)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten Aglio e Olio	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç a la planxa (4)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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 LLEGUMS

novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

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

El fogonero 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.

3	4	5	6	7
Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3) (carn picada sense proteïna de soja)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuscús saltat amb Verdures (1)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espirals integrals Gratinats (1,3,7)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Arròs amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Purè de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Patates trempades (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustàcids 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Pasta especial sense ou a la Bolonyesa	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Llom amb Salsa de Tomàtiga	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Pasta especial sense ou a la Carbonara (6,7)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord)
Pollastre a la planxa	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Pasta especial sense ou Gratinada (7)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llozer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord)
Llom a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç a la planxa (4)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

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

El fogaoner 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa (sense patata)	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Cuscús (1)	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Lenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Pasta trempada (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (1,3,6,10)
Ou bullit (3)	Gallineta al forn (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Fogaoner al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Arròs bullit	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Ou bullit (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Arròs (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Ou bullit (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)	Filet d'Indiot a la planxa amb Oregana
Tomàtiga trempada amb Oregana	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Cuscús	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustàcids 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 PEIX ni MARISC

novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

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

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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,7,10,12)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Pollastre a la planxa	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Llom a la planxa	Pollastre Panat (1)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Ou bullit (3)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Verdures	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Llom a la planxa	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Llom a la planxa	Pollastre rostit	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Bròquil i Pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	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



CEIP Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA), novembre de 2025
BOLETS, MELÓ ni PÈSOLS

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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

ni BOLETS, MELÓ, PÈSOLS

3	4	5	6	7
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,10) (sin PLV ni Lactosa)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Lenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures Saisitxes de Porc a la planxa (12) (sin PLV ni Lactosa)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Patates Rostides	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romaní
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Saltat de Ceba i Pastanaga		Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Pastanaga	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç a la planxa (4)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada de Tomàtiga	Bròquil i Pastanaga
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



CEIP Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA) novembre 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: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, 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.

3	4	5	6	7
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3,6,10) (sin PLV ni Lactosa)	Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Ciurons saltats amb Verdures i Cuscús (1)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Ous al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)	Salmó a la planxa (4)	Pollastre Panat (1)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patata panadera	Bròquil i Pastanaga	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de Pastanaga i Llenties (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Patates trempades (grells, all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Gallineta al forn (4)	Saisitxes de Porc a la planxa (12) (sin PLV ni Lactosa)	Fogonero al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Pollastre rostit amb Romani
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Saltat de Ceba, Pèsols i Pastanaga	Patates Rostides	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Arròs sec de Peix (2,4,14)	Crema de Bròquil	Ciurons amb Grells, Sofrit i Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Rodó d'Indiot	Pit de Pollastre a la planxa amb Tomàtiga	Estofat de Vedella	Truita de Patata (3)
Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ceba i Xampinyons	Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral a la Napolitana	Ciurons trempats amb Patata (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit	Lluç a la planxa (4)	Filet d'Indiot a la planxa amb Orenga
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Ceba, Pastanaga i Patata	Ensalada de Tomàtiga	Bròquil i Pastanaga
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