

Octubre 2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

05

Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

541,91 Kcal

06

Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures

Fruita del temps

512,19 Kcal

01

Cigrons estofats

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

638,52 Kcal

02

Amanida de patata

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

498,35 Kcal

03

Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

611,75 Kcal

06

Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

541,91 Kcal

07

Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures

Fruita del temps

512,19 Kcal

08

Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

619,96 Kcal

09

Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

490,19 Kcal

10

Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

605,08 Kcal

13

Llenties estofades

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

631,01 Kcal

14

Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

498,44 Kcal

15

Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

591,77 Kcal

16

Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

521,56 Kcal

17

Sopa de brou amb cigrons

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn

Fruita del temps

590,94 Kcal

20

Arròs a la milanesa

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

605,17 Kcal

21

Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

513,25 Kcal

22

Fideus a la cassola

Hamburguesa de llegum amb enciam, faronja i panses

Lacti sostenible

686,16 Kcal

23

Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita del temps

607,60 Kcal

24

Patates estofades

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

577,55 Kcal

27

Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

608,56 Kcal

28

Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

695,92 Kcal

29

Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

543,69 Kcal

30

Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral

Fruita ecològica

547,89 Kcal

31

MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat amb patates xips

Crema de vainilla

687,68 Kcal

Per dinar

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Per sopar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06 Espàrrecs a la brasa

Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja

Fruita de temporada

13 Macarrons amb tomàquet

Cuetes de rap amb amanida

Fruita de temporada

20 Empedrat de llegum

Llom adobat amb amanida

Fruita de temporada

27 Pa Crema de carbassó amb rostes de pa

Truita de patata i ceba amb enciams variats

logurt

07

Arròs amb bolets

Llenguado a la catalana amb verdures

logurt

14

Cigrans amb verdures

Truita de xampinyons amb enciams variats

Fruita de temporada

21

Crema de verdures

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita de temporada

28

Llacets al pesto

Gall dindi a la planxa amb pastanaga i blat de moro

Fruita de temporada

01

Tallarines saltades amb carbassó i ceba

Hamburguesa de vedella amb amanida

Fruita de temporada

08

Minestra de verdures amb pèsols

Tonyina a la planxa amb all i julivert

Fruita de temporada

15

Coliflor amb patata

Llom a la planxa amb verdures

Fruita de temporada

22

Bledes amb patata

Ous durs gratinats

logurt

29

Sopa de pasta

Vedella a la planxa amb amanida

Fruita de temporada

02

Bròquil al vapor amb patata

Bacallà al forn amb amanida

Fruita de temporada

09

Amanida de lleties

Conill al forn amb suquet

Fruita de temporada

16

Espinacs a la catalana

Faves saltejades amb pernil

Fruita de temporada

23

Sopa d'arròs

Salmó al forn amb ceba

Fruita de temporada

30

Verdura amb patata

Sardines al forn amb amanida

Fruita de temporada

03

Arròs 3 delícies

Pollastre marinat amb tomàquet amanit

logurt

10

Espirals a la napolitana

Croquetes d'espinacs amb amanida

Macedònia de fruita de temporada

17

Arròs amb carxofes

Ou ferrat amb pastanaga ratllada

logurt

24

Coca de recapte

Nuggets vegetals amb pebrots saltats

Fruita de temporada

31

Humus amb verdures

Pizza casolana de pernil i formatge

Fruita de temporada

Xino Xano receptes

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Octubre 2025

Sense carn de porc - Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01 Cigrons estofats s/carn

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02 Amanida de patata

Pollastre halal amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

04 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llió de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

06 Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre halal al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

07 Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

08 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi halal marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

09 Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

10 Sopa de brou vegetal amb cigrons

Hamburguesa de vedella halal (s/carn de porc) amb patata panadera al forn

Fruita del temps

11 Llenties estofades s/carn

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Bròquil al vapor amb patata

Contracuí de pollastre halal a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

13 Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

14 Fideus a la cassola s/carn

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

15 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi halal arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16 Patates estofades

Pernils de pollastre halal al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

17 Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

18 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes de pollastre al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

19 Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita ecològica

21 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre halal arrebossat amb patates xips

Crema de vainilla

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Sense carn

Divendres

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

01 Cigrons estofats s/carn

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02 Amanida de patata

Trita a la francesa amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

08 Llacets amb salsa de bolets

Peix a la planxa amb enciams de colors

Fruita ecològica

09 Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

10 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de tofu marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

13 Llenties estofades s/carn

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

14 Bròquil al vapor amb patata

Trita de formatge amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

Arròs ecològic a la

15 cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

16 Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

17 Sopa de brou vegetal amb cigrons

Hamburguesa vegetal amb patata panadera al forn

Fruita del temps

20 Arròs a la milanesa s/carn

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

21 Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

22 Fideus a la cassola s/carn

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

23 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita del temps

24 Patates estofades

Peix al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

27 Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

28 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

29 Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita ecològica

31 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Peix arrebossat amb patates xips

Crema de vainilla

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense carn de Vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

01 Cigrons estofats s/carn

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Fruita ecològica

02 Amanida de patata

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

08 Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

09 Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

10 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

13 Llenties estofades s/carn

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

14 Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

15 Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

16 Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

17 Sopa de brou vegetal amb cigrons

Hamburguesa vegetal amb patata panadera al forn

Fruita del temps

20 Arròs a la milanesa s/carn

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

21 Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

22 Fideus a la cassola s/carn

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

23 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita del temps

24 Patates estofades

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

27 Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

28 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

29 Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita ecològica

31 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat amb patates xips

Crema de vainilla

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Ovolactovegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06 Arròs integral amb xampinyons

Ous al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

Llacets amb salsa

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

01 Cigrons estofats s/carn

Croquetes vegetals amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02 Amanida de patata s/peix

Truita a la francesa amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

06 Arròs integral amb xampinyons

Ous al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

Llacets amb salsa

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/carn

Fruita del temps

08 de bolets

Seitan a la planxa amb enciams de colors

Fruita ecològica

09 Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Truita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

10 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba) s/peix

Daus de tofu marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

13 Llenties estofades s/carn

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

14 Bròquil al vapor amb patata

Truita de formatge amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

15 Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Mongetes seques amb verdures

Fruita ecològica

16 Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

17 Sopa de brou vegetal amb cigrons

Hamburguesa vegetal amb patata panadera al forn

Fruita del temps

20 Arròs a la milanesa s/carn

Truita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

21 Verdura de temporada amb patata

Seitan al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

22 Fideus a la cassola s/carn

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

23 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita del temps

24 Patates estofades

Ous al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

27 Pasta integral amb salsa de formatges

Ous durs amb salsa

Fruita del temps

28 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

29 Arròs ecològic amb sofregit

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita ecològica

31 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Croquetes vegetals amb patates xips

Crema de vainilla

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A,C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties s/gluten amb verdures

Fruita del temps

01 Cigrons estofats

Filet de lluç arrebossat s/gluten amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02 Amanida de patata

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal s/gluten

Fruita del temps

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties s/gluten amb verdures

Fruita del temps

08 Pasta s/gluten amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

09 Vichyssoise (crema de porros) s/crotons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

10 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marïnats amb carbassó arrebossat s/gluten

Fruita del temps

13 Llenties s/gluten estofades

Peix arrebossat s/gluten amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

14 Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

15 Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

16 Pasta s/gluten a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

17 Sopa de brou s/gluten amb cigrons

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn

Fruita del temps

20 Arròs a la milanesa

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

21 Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

22 Pasta s/gluten a la cassola

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

23 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi arrebossat s/gluten amb tomàquet amanit

Fruita del temps

24 Patates estofades

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

27 Pasta s/gluten amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

28 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

29 Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Minestra de verdures fresques

Llenties s/gluten amb verdures i arròs integral

Fruita ecològica

31 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat s/gluten amb patates xips

Crema de vainilla s/gluten

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense lactosa

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Cigrons estofats

Filet de lluç
arrebossat s/làctics
amb tomàquet i
cogombre

Postres sense
lactosa

02

Amanida de patata

Llom al forn amb
pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Pèsols saltats amb
ceba

Espaguetis ecològics
amb bolonyesa
vegetal s/làctics ni
formatge

Fruita del temps

04

Arròs integral amb
xampinyons

Ventresca de lluç
al forn amb llit de
ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05

Verdura tricolor
(mongeta tendra
ecològica amb patata i
pastanaga)

Llenties ecològiques
amb verdures

Fruita del temps

06

Llacets amb salsa de
bolets s/làctics ni
formatge

Aletes de pollastre al
curri amb enciams de
colors

Fruita ecològica

07

Vichyssoise (crema
de porros) s/làctics
amb crostons de pa

Truita d'albergínia i
patata amb amanida

Postres sense lactosa

08

Amanida de mongetes
blanques (tomàquet,
pebrots i ceba)

Daus de gall dindi
marinats amb
carbassó arrebossat
s/làctics

Fruita del temps

09

Llenties estofades

Peix arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita ecològica

10

Bròquil al vapor amb
patata

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb cogombre i blat
de moro amanits

Postres sense lactosa

11

Arròs ecològic a la
cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb
mongetes seques)

Fruita ecològica

12

Macarrons a les fines
herbes s/formatge

Ous durs amb salsa
de tomàquet amb
enciam, pastanaga i
olives

Fruita del temps

13

Sopa de brou amb
cigrons

Hamburguesa de
vedella ecològica
amb patata panadera
al forn

Fruita del temps

14

Arròs a la milanesa s/
formatge

Truita de carbassó
amb enciam de colors

Fruita del temps

15

Verdura de
temporada amb
patata

Tronc de lluç al forn
amb hummus de
cigrons

Fruita ecològica

16

Fruita ecològica
Fideus a la cassola

Hamburguesa de
llegum amb enciam,
taronja i panses

Postres sense
lactosa

17

Crema de pastanaga
i mongeta blanca s/
làctics

Gall dindi arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Patates estofades

Pernilets de pollastre
al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

19

Pasta integral amb
salsa de tomàquet
s/formatge

Cues de rap amb
salsa verda

Fruita ecològica

20

Cigrons saltats amb
ceba, pastanaga i
carbassó

Salsitxes al forn amb
tomàquet i orenga

Fruita ecològica

21

Arròs ecològic amb
sofregit

Truita a la francesa
s/formatge amb
enciam i olives

Fruita ecològica

22

Minestra de
verdures fresques

Llenties amb
verdures i arròs
integral

Fruita ecològica

23

MENÚ ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres sense lactosa

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactic que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Cigrons estofats

Filet de lluç
arrebossat s/làctics
amb tomàquet i
cogombre

Postres de soja

02

Amanida de patata

Llom al forn amb
pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Pèsols saltats amb
ceba

Espaguetis ecològics
amb bolonyesa
vegetal s/làctics ni
formatge

Fruita del temps

04

Arròs integral amb
xampinyons

Ventresca de lluç
al forn amb llit de
ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05

Verdura tricolor
(mongeta tendra
ecològica amb patata i
pastanaga)

Llenties ecològiques
amb verdures

Fruita del temps

06

Llacets amb salsa de
bolets s/làctics ni
formatge

Aletes de pollastre al
curri amb enciams de
colors

Fruita ecològica

07

Vichyssoise (crema
de porros) s/làctics
amb crostons de pa

Trita d'albergínia i
patata amb amanida

Postres de soja

08

Amanida de mongetes
blanques (tomàquet,
pebrots i ceba)

Daus de gall dindi
marinats amb
carbassó arrebossat
s/làctics

Fruita del temps

09

Llenties estofades

Peix arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita ecològica

10

Bròquil al vapor amb
patata

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb cogombre i blat
de moro amanits

Postres de soja

11

Arròs ecològic a la
cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb
mongetes seques)

Fruita ecològica

12

Macarrons a les fines
herbes s/formatge

Ous durs amb salsa
de tomàquet amb
enciam, pastanaga i
olives

Fruita del temps

13

Sopa de brou amb
cigrons

Hamburguesa de
vedella ecològica
amb patata panadera
al forn

Fruita del temps

14

Arròs a la milanesa s/
formatge

Trita de carbassó
amb enciam de colors

Fruita del temps

15

Verdura de
temporada amb
patata

Tronc de lluç al forn
amb hummus de
cigrons

Fruita ecològica

16

Fruita ecològica
Fideus a la cassola

Hamburguesa de
llegum amb enciam,
taronja i panses

Postres de soja

17

Crema de pastanaga
i mongeta blanca s/
làctics

Gall dindi arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Patates estofades

Pernilets de pollastre
al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

19

Pasta integral amb
salsa de tomàquet
s/formatge

Cues de rap amb
salsa verda

Fruita ecològica

20

Cigrons saltats amb
ceba, pastanaga i
carbassó

Salsitxes al forn amb
tomàquet i orenga

Fruita ecològica

21

Arròs ecològic amb
sofregit

Trita a la francesa
s/formatge amb
enciam i olives

Fruita ecològica

22

Minestra de
verdures fresques

Llenties amb
verdures i arròs
integral

Fruita ecològica

23

MENÚ ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres de soja

24

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres de soja

25

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres de soja

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Cigrons estofats s/carn

Filet de lluç
arrebossat s/làctics
amb tomàquet i
cogombre

Postres de soja

02

Amanida de patata

Llom al forn amb
pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Pèsols saltats amb
ceba

Espaguetis ecològics
amb bolonyesa
vegetal s/làctics ni
formatge

Fruita del temps

04

Arròs integral amb
xampinyons

Ventresca de lluç
al forn amb llet de
ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05

Verdura tricolor
(mongeta tendra
ecològica amb patata i
pastanaga)

Llenties ecològiques
amb verdures s/carn

Fruita del temps

06

Llacets amb salsa de
bolets s/làctics ni
formatge

Aletes de pollastre al
curri amb enciams de
colors

Fruita ecològica

07

Vichyssoise (crema
de porros) s/làctics
amb crostons de pa

Truita d'albergínia i
patata amb amanida

Postres de soja

08

Amanida de mongetes
blanques (tomàquet,
pebrots i ceba)

Daus de gall dindi
marinats amb
carbassó arrebossat
s/làctics

Fruita del temps

09

Llenties estofades
s/carn

Peix arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita ecològica

10

Bròquil al vapor amb
patata

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb cogombre i blat
de moro amanits

Postres de soja

11

Arròs ecològic a la
cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb
mongetes seques)

Fruita ecològica

12

Macarrons a les fines
herbes s/formatge

Ous durs amb salsa
de tomàquet amb
enciam, pastanaga i
olives

Fruita del temps

13

Sopa de brou vegetal
amb cigrons

Hamburguesa
vegetal amb patata
panadera al forn

Fruita del temps

14

Arròs a la milanesa s/
carn ni formatge

Truita de carbassó
amb enciam de colors

Fruita del temps

15

Verdura de
temporada amb
patata

Tronc de lluç al forn
amb hummus de
cigrons

Fruita ecològica

16

Fideus a la cassola
s/carn

Hamburguesa de
llegum amb enciam,
taronja i panses

Postres de soja

17

Crema de pastanaga
i mongeta blanca s/
làctics

Gall dindi arrebossat
s/làctics amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Patates estofades

Pernilets de pollastre
al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

19

Pasta integral amb
salsa de tomàquet
s/formatge

Cues de rap amb
salsa verda

Fruita ecològica

20

Cigrons saltats amb
ceba, pastanaga i
carbassó

Salsitxes al forn amb
tomàquet i orenga

Fruita ecològica

21

Arròs ecològic amb
sofregit

Truita a la francesa
s/formatge amb
enciam i olives

Fruita ecològica

22

Minestra de
verdures fresques

Llenties amb
verdures i arròs
integral s/carn

Fruita ecològica

23

MENÚ ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres de soja

24

Pasta integral amb
salsa de tomàquet
s/formatge

Cues de rap amb
salsa verda

Fruita ecològica

25

Cigrons saltats amb
ceba, pastanaga i
carbassó

Salsitxes al forn amb
tomàquet i orenga

Fruita ecològica

26

Arròs ecològic amb
sofregit

Truita a la francesa
s/formatge amb
enciam i olives

Fruita ecològica

27

Minestra de
verdures fresques

Llenties amb
verdures i arròs
integral s/carn

Fruita ecològica

28

MENÚ ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa i
moniato s/làctics

Pollastre arrebossat
s/làctics amb patates
xips

Postres de soja

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense peix ni marisc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Cigrons estofats s/
carn

Croquetes vegetals
amb tomàquet i
cogombre

Lacti sostenible

02

Amanida de patata
s/peix

Llom al forn amb
pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Pèsols saltats amb
ceba

Espaguetis ecològics
amb bolonyesa
vegetal

Fruita del temps

04

Arròs integral amb
xampinyons

Ous al forn amb llit
de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05

Verdura tricolor
(mongeta tendra
ecològica amb patata i
pastanaga)

Llenties ecològiques
amb verdures

Fruita del temps

06

Llacets amb salsa de
bolets

Aletes de pollastre al
curri amb enciams de
colors

Fruita ecològica

07

Vichyssoise (crema
de porros) amb
crostons de pa

Trita d'albergínia i
patata amb amanida

Lacti sostenible

08

Amanida de mongetes
blanques (tomàquet,
pebrots i ceba) s/peix

Daus de gall d'indi
marinats amb
carbassó arrebossat

Fruita del temps

09

Llenties estofades

Croquetes vegetals
amb tomàquet
amanit

Fruita ecològica

10

Bròquil al vapor amb
patata

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb cogombre i blat
de moro amanits

Lacti sostenible

11

Arròs ecològic a la
cassola amb verdures

Mongetes seques
amb verdures

Fruita ecològica

12

Macarrons a les fines
herbes

Ous durs amb salsa
de tomàquet amb
enciam, pastanaga i
olives

Fruita del temps

13

Sopa de brou d'au
amb cigrons

Hamburguesa de
vedella ecològica amb
patata panadera al
forn

Fruita del temps

14

Arròs a la milanesa

Trita de carbassó
amb enciam de colors

Fruita del temps

15

Verdura de
temporada amb
patata

Seitan al forn amb
hummus de cigrons

Fruita ecològica

16

Fideus a la cassola

Hamburguesa de
llegum amb enciam,
faronja i panses

Lacti sostenible

17

Crema de pastanaga i
mongeta blanca

Gall d'indi arrebossat
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Patates estofades

Pernilets de pollastre
al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

19

Pasta integral amb
salsa de formatges

Ous durs amb salsa

Fruita del temps

20

Cigrons saltats amb
ceba, pastanaga i
carbassó

Salsitxes al forn amb
tomàquet i orenga

Fruita ecològica

21

Arròs ecològic amb
sofregit

Trita de formatge
amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Minestra de
verdures fresques

Llenties amb
verdures i arròs
integral

Fruita ecològica

23

MENÚ ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa i
moniato

Pollastre arrebossat
amb patates xips

Crema de vainilla

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense llegum

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Patates estofades s/pèsols

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02

Amanida de patata s/llegums

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Verdura saltada amb ceba s/pèsols

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de carn

Fruita del temps

04

Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llom a la planxa amb verdures

Fruita del temps

05

Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

06

Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07

Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llom a la planxa amb verdures

Fruita del temps

08

Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

09

Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

10

Amanida d'arròs (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

11

Arròs amb verdures

Peix arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

12

Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

13

Arròs ecològic a la cassola amb verdures s/pèsols

Lluç al forn amb amanida s/llegums

Fruita ecològica

14

Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

15

Sopa de brou amb pasta (brou s/llegums)

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn

Fruita del temps

16

Arròs a la milanesa s/pèsols

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

17

Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb amanida s/llegums

Fruita ecològica

18

Fideus a la cassola s/pèsols

Hamburguesa de vedella amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

19

Crema de pastanaga i patata s/llegums

Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Patates estofades s/pèsols

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

21

Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda s/pèsols

Fruita del temps

22

Patata amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

23

Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

24

Minestra de verdures fresques s/pèsols

Peix amb verdures i arròs integral

Fruita ecològica

25

MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat amb patates xips

Postres làctics s/llegum ni soja

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense fruits secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Cigrons estofats s/picada de fruits secs

Filet de lluç arrebossat amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02

Amanida de patata

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03

Pèsols saltats amb ceba

Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

04

Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

05

Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures s/picada de fruits secs

Fruita del temps

06

Llacets amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

07

Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Trita d'albergínia i patata amb amanida

Lacti sostenible

08

Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

09

Llenties estofades s/picada de fruits secs

Croquetes vegetals amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

10

Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

11

Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

12

Macarrons a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

13

Sopa de brou amb cigrons

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn

Fruita del temps

14

Arròs a la milanesa

Trita de carbassó amb enciam de colors

Fruita del temps

15

Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

16

Fideus a la cassola

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja s/panses

Lacti sostenible

17

Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit

Fruita del temps

18

Patates estofades s/picada de fruits secs

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

19

Pasta integral amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

20

Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

21

Arròs ecològic amb sofregit

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

22

Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral s/picada de fruits secs

Fruita ecològica

23

MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat amb patates xips

Postres lactics s/ fruits secs

24

Postres lactics s/ fruits secs

25

Postres lactics s/ fruits secs

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures

Fruita del temps

01 Cigrons estofats

Filet de lluç arrebossat s/ou amb tomàquet i cogombre

Lacti sostenible

02 Amanida de patata s/ou

Llom al forn amb pebrot escalivat

Fruita ecològica

03 Pèsols saltats amb ceba

Pasta s/ou amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

06 Arròs integral amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica

07 Verdura tricolor (mongeta tendra ecològica amb patata i pastanaga)

Llenties ecològiques amb verdures

Fruita del temps

08 Pasta s/ou amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica

09 Vichyssoise (crema de porros) amb crostons de pa

Peix a la planxa amb amanida

Lacti sostenible

10 Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat s/ou

Fruita del temps

13 Llenties estofades

Peix arrebossat s/ou amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

14 Bròquil al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

Lacti sostenible

15 Arròs ecològic a la cassola amb verdures

Lluç a la llauna (amb mongetes seques)

Fruita ecològica

16 Pasta s/ou a les fines herbes

Gall d'indi amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps

17 Sopa de brou amb cigrons

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn

Fruita del temps

20 Arròs a la milanesa

Llom a la planxa amb enciam de colors

Fruita del temps

21 Verdura de temporada amb patata

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons

Fruita ecològica

22 Pasta s/ou a la cassola

Hamburguesa de llegum amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

23 Crema de pastanaga i mongeta blanca

Gall dindi arrebossat s/ou amb tomàquet amanit

Fruita del temps

24 Patates estofades

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica

27 Pasta s/ou amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps

28 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica

29 Arròs ecològic amb sofregit

Peix a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

30 Minestra de verdures fresques

Llenties amb verdures i arròs integral

Fruita ecològica

31 MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa i moniato

Pollastre arrebossat s/ou amb patates xips

Postres làctics s/ou

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Octubre 2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Diabetis 4R

Divendres

06

Arròs integral (120g pes cuit - 3R) amb xampinyons

Ventresca de lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet

Fruita ecològica 1R No Pa

07

Mongeta tendra ecològica amb patata (50g pes cuit - 1R)

Llenties (100g pes cuit - 2R) ecològiques amb verdures

Fruita del temps (1R No Pa)

08

Llacets (100g pes cuit - 2R) amb salsa de bolets

Aletes de pollastre al curri amb enciams de colors

Fruita ecològica (1R i Pa 20g i 1R)

09

Vichyssoise (crema de porros s/patata) amb crostons de pa 15g - 1R

Truita d'albergínia i patata (50g pes cuit - 1R) amb amanida

logurt natural s/sucre 0,5 i Pa 30g 1,5R

10

Amanida de mongetes blanques (125g pes cuit - 2,5R) (tomàquet, pebrots i ceba)

Daus de gall dindi marinats amb carbassó arrebossat (0,5)

Fruita del temps (1R No Pa)

13

Llenties (100g pes cuit - 2R) estofades

Croquetes vegetals (2un - 1R) amb tomàquet amanit

Fruita ecològica (1R No Pa)

14

Bròquil al vapor amb patata (100g pes cuit - 2R)

Contracuiça de pollastre a la planxa amb cogombre i blat de moro amanits

logurt natural s/sucre 0,5 i Pa 30g 1,5R

15

Arròs ecològic (120g pes cuit - 3R) a la cassola amb verdures

Lluç al forn amb amanida s/llegums

Fruita ecològica (1R No Pa)

16

Macarrons (150g pes cuit - 3R) a les fines herbes

Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam, pastanaga i olives

Fruita del temps (1R No Pa)

17

Sopa de brou amb cigrons (100g pes cuit - 2R)

Hamburguesa de vedella ecològica amb patata panadera al forn (50g pes cuit - 1R)

Fruita del temps (1R No Pa)

20

Arròs (120g pes cuit - 3R) a la milanesa

Truita de carbassó s/patata amb enciam de colors

Fruita del temps (1R No Pa)

21

Verdura de temporada amb patata (75g pes cuit - 1,5R)

Tronc de lluç al forn amb hummus de cigrons (75g pes cuit - 1,5R)

Fruita ecològica (1R No Pa)

22

Fideus (100g pes cuit - 2R) a la cassola

Hamburguesa de llegum amb enciam i taronja s/panses

logurt natural s/sucre 0,5 i Pa 30g 1,5R

23

Crema de pastanaga i mongeta blanca (75g pes cuit - 1,5R)

Gall dindi arrebossat (0,5R) amb tomàquet amanit

Fruita del temps (1R i Pa 20g - 1R)

24

Patates (100g pes cuit - 2R) estofades

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i all

Fruita ecològica (1R i Pa 20g - 1R)

27

Pasta integral (100g pes cuit - 2R) amb salsa de formatges

Cues de rap amb salsa verda

Fruita del temps (1R i Pa 20g - 1R)

28

Cigrons (100g pes cuit - 2R) saltats amb ceba, pastanaga i carbassó

Salsitxes al forn amb tomàquet i orenga

Fruita ecològica (1R No Pa)

29

Arròs ecològic (120g pes cuit - 3R) amb sofregit

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps (1R i Pa 20g - 1R)

30

Minestra de verdures fresques s/patata

Llenties (100g pes cuit - 2R) amb verdures i arròs integral (40g pes cuit - 1R)

Fruita ecològica (1R No Pa)

31

MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

Crema de carbassa (100g - 0,5R) i moniato (75g pes cuit - 1,5R)

Pollastre arrebossat (0,5R) amb patates xips (20g - 1R)

logurt natural s/sucre 0,5 i No Pa

Sabies que...

El moniato és un tubercle energètic ple de nutrients com la vitamina A, C i E, el potassi i la fibra, que el fan saludable i beneficiós per a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i la digestió.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lacticis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inscripció social sense afany de lucre.

