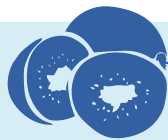


# Octubre 2026



## Dinar

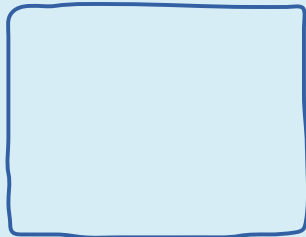
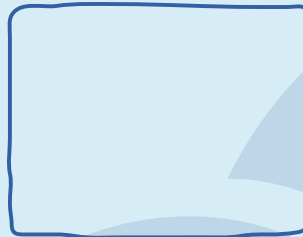
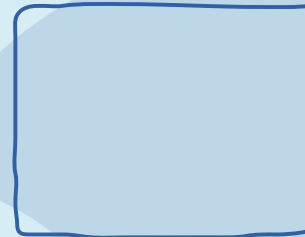
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
595,90 Kcal  
Cigrons estofats  
Llom al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
**Fruita ecològica**

02  
570,79 Kcal  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
**Espaguetis ecològics** amb bolonyesa vegetal  
**Fruita ecològica**

05  
590,88 Kcal  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
**Fruita ecològica**

06  
539,62 Kcal  
**Verdura tricolor ecològica** (mongeta tendra amb patata i pastanaga)  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
**Fruita ecològica**

07  
704,63 Kcal  
Llacets amb salsa de formatges  
Pollastre al curri amb **enciam ecològic**  
**Fruita ecològica**

08  
520,57 Kcal  
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)  
Trita d'**albergínia ecològica** amb amanida  
**Lacti sostenible**

09  
568,71 Kcal  
Vichyssoise (**crema de porros ecològics**) amb crostons de pa  
Salsitxes al forn amb **carbassó ecològic** al forn  
**Fruita ecològica**

12  
FESTIU

13  
582,41 Kcal  
Macarrons integrals a les fines herbes  
Croquetes vegetals amb **tomàquet ecològic** amanit  
**Fruita ecològica**

14  
591,77 Kcal  
**Arròs ecològic a la cassola amb verdures ecològiques**  
Peix a la llauna (amb mongetes seques)  
**Fruita ecològica**

15  
630,55 Kcal  
Cigrons estofats  
Ous durs amb salsa de tomàquet amb **enciam ecològic, pastanaga ecològica** i olives  
**Fruita ecològica**

16  
484,52 Kcal  
**Verdura de temporada a al vapor amb patata ecològica**  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb **cogombre ecològic** i blat de moro  
**Fruita ecològica**

19  
605,17 Kcal  
Arròs a la milanesa  
Trita de **carbassó ecològic** amb **enciam ecològic**  
**Fruita ecològica**

20  
631,29 Kcal  
Mongetes blanques estofades amb **verdures ecològiques**  
Pollastre amb salsa de mostassa amb **tomàquet ecològic** amanit  
**Fruita ecològica**

21  
693,03 Kcal  
Fideus a la cassola  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic, taronja ecològica** i panses  
**Lacti sostenible**

22  
554,26 Kcal  
**Verdura de temporada ecològica** al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
**Fruita ecològica**

23  
613,54 Kcal  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
**Hamburguesa de vedella ecològica** amb xips  
**Fruita ecològica**

27  
684,11 Kcal  
Pasta integral amb salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
**Fruita ecològica**

28  
684,11 Kcal  
**Pèsols al vapor amb patata ecològica**  
Daus de gall dindi marinats amb **tomàquet ecològic** i orenga  
**Fruita ecològica**

29  
549,38 Kcal  
Arròs ecològic amb sofregit  
Trita de formatge amb **enciam ecològic** i olives  
**Fruita ecològica**

30  
546,36 Kcal  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures ecològiques** (ceba, pastanaga i carbassó)  
**Fruita ecològica**

31  
665,57 Kcal  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato  
Pollastre arrebossat amb amanida variada  
**Crema de vainilla**

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Per sopar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



**01**  
Arròs saltat amb ceba i albergínia  
Trita de formatge amb amanida de canonges, raves i pipes  
Fruita

**02**  
Amanida de mongetes  
Pizza de tonyina amb enciam, blat de moro i olives  
Fruita

**05**  
Crema de verdures de temporada  
Trita de carbassó amb pastanaga ratllada i cogombre  
logurt

**06**  
Amanida d'arròs integral  
Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit  
Fruita

**07**  
Brou d'au amb arròs  
Llegum amb verdures a l'allet  
Fruita

**08**  
Bròquil amb patata  
Contracuixa de pollastre amb carbassó a la planxa  
Fruita

**09**  
Hummus amb crudités de pastanaga i cogombre  
Croquetes de bacallà amb enciam, olives i raves  
Fruita

**12**  
FESTIU

**13**  
Pèsols amb pernil  
Trita de patata i ceba amb enciam, pastanaga ratllada i olives  
logurt

**14**  
Crema de carbassó  
Daus de gall dindi a la planxa amb ceba caramel·litzada  
Fruita

**15**  
Amanida de patata  
Bistec de vedella amb amanida d'espinacs i panses  
Fruita

**16**  
Rissotto de xampinyons  
Llenguado a la planxa amb cogombre amanit  
Fruita

**19**  
Espirals amb verdures  
Bacallà a la planxa amb samfaina  
Fruita

**20**  
Bròquil amb patata  
Hamburguesa vegetal amb enciam, blat de moro i olives  
Fruita

**21**  
Llenties saltades amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit  
logurt

**22**  
Macarrons a la napolitana  
Llom a la planxa amb enciam i cogombre amanit  
Fruita

**23**  
Amanida russa  
Salmó a la planxa amb espinacs verds a la planxa  
Fruita

**27**  
Arròs saltat amb ceba i carbassó  
Trita de pernil amb enciam i pastanaga ratllada  
Fruita

**28**  
Crema de verdures  
Nuggets vegetals amb amanida de canonges i olives  
Fruita

**29**  
Llenties saltades amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit  
logurt

**30**  
Macarrons a la napolitana  
Llom a la planxa amb enciam i cogombre amanit  
Fruita

**31**  
Amanida russa  
Salmó a la planxa amb espinacs verds a la planxa  
Fruita

## Xino Xano receptes

### ARRÒS AMB BOLETS

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.

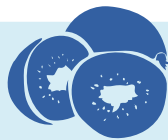
Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



# Octubre 2026



## Sense carn de porc - Halal

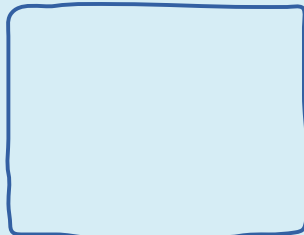
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats **s/carn**  
Llom al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
**Verdura tricolor ecològica (mongeta tendra amb patata i pastanaga)**  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

07  
Llacets amb salsa de formatges  
Pollastre **halal** al curri amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)  
Trita d'**albergínia ecològica** amb amanida  
**Lacti sostenible**

09  
Vichyssoise (**crema de porros ecològics**) amb crostons de pa  
Salsitxes de **pollastre halal** al forn amb **carbassó ecològic** al forn  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
Macarrons integrals a les fines herbes  
Croquetes vegetals amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

14  
**Arròs ecològic a la cassola amb verdures ecològiques**  
Peix a la llauna (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats **s/carn**  
Ous durs amb salsa de tomàquet amb **enciam ecològic, pastanaga ecològica** i olives  
Fruita ecològica

16  
**Verdura de temporada a al vapor amb patata ecològica**  
Contracua de pollastre **halal** a la planxa amb **cogombre ecològic** i blat de moro  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa **s/carn**  
Trita de **carbassó ecològic** amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques estofades amb **verdures s/carn**  
Pollastre **halal** amb salsa de mostassa amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

21  
Fideus a la cassola **s/carn**  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic, taronja ecològica** i panses  
**Lacti sostenible**

22  
Verdura de temporada ecològica al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
Hamburguesa de **carn halal** amb xips  
Fruita ecològica

27  
Pasta integral amb salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb patata ecològica  
Daus de gall dindi **halal** marinats amb **tomàquet ecològic** i orenga  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb sofregit  
Trita de formatge amb **enciam ecològic** i olives  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures s/carn**  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato  
Pollastre **halal** arrebossat amb amanida variada

### Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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).

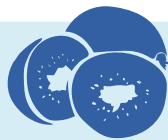
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense carn

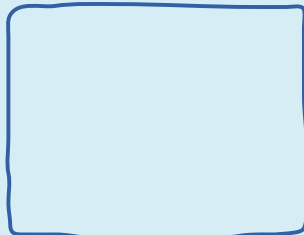
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats **s/carn**  
**Peix** al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
Verdura tricolor ecològica (mongeta tendra amb patata i pastanaga)  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

07  
Llacets amb salsa de formatges  
**Peix** al curri amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)  
Trita d'**albergínia ecològica** amb amanida  
**Lacti sostenible**

09  
Vichyssoise (**crema de porros ecològics**) amb crostons de pa  
**Remenat d'ou amb carbassó ecològic** al forn  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
Macarrons integrals a les fines herbes  
Croquetes vegetals amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

14  
Arròs ecològic a la cassola amb **verdures ecològiques**  
**Peix** a la llauna (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats **s/carn**  
Ous durs amb salsa de tomàquet amb **enciam ecològic, pastanaga ecològica** i olives  
Fruita ecològica

16  
**Verdura de temporada** a al vapor amb patata ecològica  
**Peix** a la planxa amb **cogombre ecològic** i blat de moro  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa **s/carn**  
Trita de **carbassó ecològic** amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques estofades amb **verdures s/carn**  
**Peix** a la planxa amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

21  
Fideus a la cassola **s/carn**  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic, taronja ecològica** i panses  
**Lacti sostenible**

22  
Verdura de temporada ecològica al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
**Hamburguesa vegetal** amb xips  
Fruita ecològica

27  
Pasta integral amb salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb patata ecològica  
**Trita a la francesa** amb **tomàquet ecològic** i orenga  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb sofregit  
Trita de formatge amb **enciam ecològic** i olives  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures s/carn**  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato  
**Peix** arrebossat amb amanida variada  
**Crema de vainilla**

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense carn de vedella

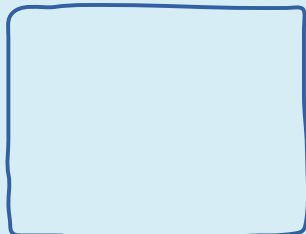
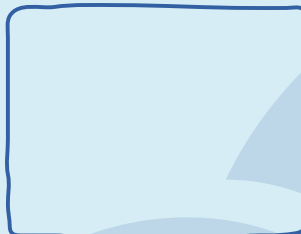
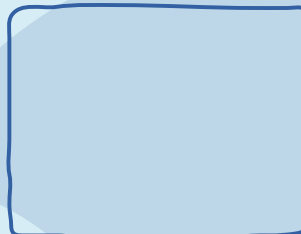
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats **s/carn**  
Llom al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
Verdura tricolor ecològica (mongeta tendra amb patata i pastanaga)  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

07  
Llacets amb salsa de formatges  
Pollastre al curri amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)  
Trita d'**albergínia ecològica** amb amanida  
**Lacti sostenible**

09  
Vichyssoise (**crema de porros ecològics**) amb crostons de pa  
Salsitxes al forn amb **carbassó ecològic al forn**  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
Macarrons integrals a les fines herbes  
Croquetes vegetals amb **tomàquet ecològic amanit**  
Fruita ecològica

14  
**Arròs ecològic a la cassola amb verdures ecològiques**  
Peix a la llauna (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats **s/carn**  
Ous durs amb salsa de tomàquet amb **enciam ecològic, pastanaga ecològica i olives**  
Fruita ecològica

16  
**Verdura de temporada a al vapor amb patata ecològica**  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb **cogombre ecològic i blat de moro**  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa  
Trita de **carbassó ecològic amb enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques estofades amb **verdures s/carn**  
Pollastre amb salsa de mostassa amb **tomàquet ecològic amanit**  
Fruita ecològica

21  
Fideus a la cassola **s/carn**  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic, taronja ecològica i panses**  
**Lacti sostenible**

22  
Verdura de temporada ecològica al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral **s/carn**  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
Hamburguesa vegetal amb xips  
Fruita ecològica

27  
Pasta integral amb salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb patata ecològica  
Daus de gall dindi marïnats amb **tomàquet ecològic i orenga**  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb sofregit  
Trita de formatge amb **enciam ecològic i olives**  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures ecològiques s/carn**  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato  
Pollastre arrebossat amb amanida variada  
**Crema de vainilla**

### Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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).

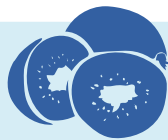
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense gluten

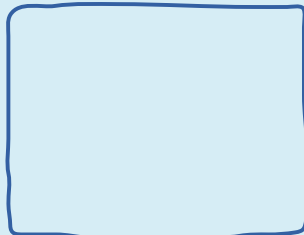
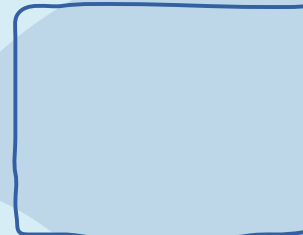
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats \*  
Llom al forn amb salsa\*  
de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
**Pasta s/gluten** amb  
bolonyesa vegetal  
s/gluten  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn  
amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
**Verdura tricolor ecològica**  
Llenties **s/gluten** amb  
**verdures ecològiques** i  
arròs integral  
Fruita ecològica

07  
**Pasta s/gluten** amb  
salsa de formatges  
Pollastre al curri **s/gluten** amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de  
mongetes blanques \*  
Trita d'**albergínia ecològica** amb  
amanida  
**Lacti sostenible**

09  
**Vichyssoise s/crotons de pa**  
Salsitxes al forn amb  
**carbassó ecològic al forn**  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
**Pasta s/gluten** a les  
fines herbes  
Llom arrebossat **s/gluten** amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

14  
**Arròs ecològic a la cassola amb verdures ecològiques**  
Peix a la llauna **s/gluten** (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats \*  
Ous durs amb salsa  
de tomàquet amb  
**enciam ecològic, pastanaga ecològica** i  
olives  
Fruita ecològica

16  
**Verdura de temporada a al vapor amb patata ecològica**  
Contracuixa de  
pollastre a la planxa  
amb **cogombre ecològic** i blat de  
moro  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa  
Trita de **carbassó ecològic** amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques  
estofades amb  
**verdures ecològiques**  
Pollastre amb salsa  
de mostassa amb  
**tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

21  
**Pasta s/gluten** a la  
cassola  
Tronc de lluç al forn  
amb **enciam ecològic, taronja ecològica** i  
panses  
**Lacti sostenible**

22  
Verdura de temporada  
ecològica al vapor amb  
patata ecològica  
Llenties **s/gluten** amb  
**verdures ecològiques** i  
arròs integral  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic s/gluten**  
**Hamburguesa de vedella ecològica** amb  
xips  
Fruita ecològica

27  
**Pasta s/gluten** amb  
salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa  
verda **s/gluten** i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb  
patata ecològica  
Daus de gall dindi  
marinats amb  
**tomàquet ecològic** i  
orenga  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb  
sofregit  
Trita de formatge amb  
**enciam ecològic** i olives  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb  
**verdures ecològiques**  
(ceba, pastanaga i  
carbassó)  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i  
moniato  
Pollastre arrebossat **s/gluten** amb amanida  
variada  
**Crema de vainilla**

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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).

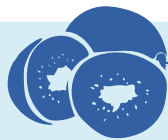
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense lactosa

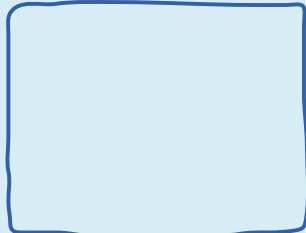
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats  
Llom al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor s/lactis**  
**Espaguetis ecològics** amb bolonyesa vegetal **s/formatge**  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets **s/lactis**  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
**Verdura tricolor ecològica** (mongeta tendra amb patata i pastanaga)  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
Fruita ecològica

07  
Llacets amb salsa de **tomàquet s/formatge**  
Pollastre al curri amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pebrots i ceba)  
Trita d'**albergínia ecològica** amb amanida  
**logurt s/lactosa**

09  
Vichyssoise amb crostons de pa **s/lactis**  
Salsitxes al forn amb **carbassó ecològic al forn**  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
Macarrons integrals a les fines herbes **s/formatge**  
Llom arrebossat **s/lactis** amb **tomàquet ecològic amanit**  
Fruita ecològica

14  
**Arròs ecològic a la cassola amb verdures ecològiques**  
Peix a la llauna (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica  
**Cigrons estofats**

15  
Ous durs amb salsa de tomàquet amb **enciam ecològic, pastanaga ecològica i olives**  
Fruita ecològica  
**Verdura de**

16  
**temporada a al vapor amb patata ecològica**  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb **cogombre ecològic i blat de moro**  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa **s/lactis**  
Trita de **carbassó ecològic amb enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques estofades amb **verdures ecològiques**  
Pollastre a la planxa amb **tomàquet ecològic amanit**  
Fruita ecològica

21  
Fideus a la cassola  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic, taronja ecològica i panses**  
**logurt sense lactosa**

22  
Verdura de temporada ecològica al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
**Hamburguesa de vedella ecològica amb xips**  
Fruita ecològica

27  
Pasta integral amb **oli d'alfàbrega s/formatge**  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
**Pèsols al vapor amb patata ecològica**  
Daus de gall dindi marinats amb **tomàquet ecològic i orenga**  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb sofregit  
Trita a la francesa amb **enciam ecològic i olives**  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures ecològiques (ceba, pastanaga i carbassó)**  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato **s/lactis**  
Pollastre arrebossat amb amanida variada  
**Postres sense lactosa**

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense peix ni marisc

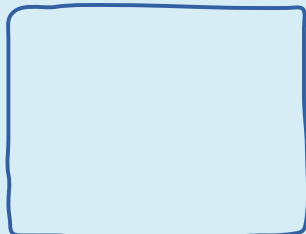
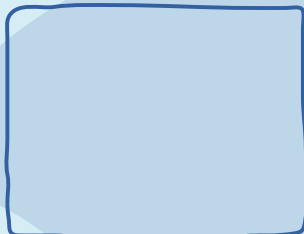
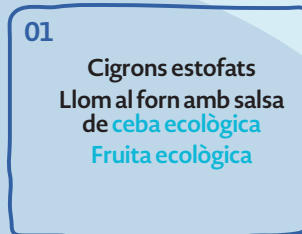
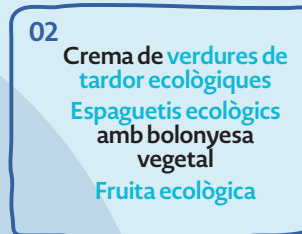
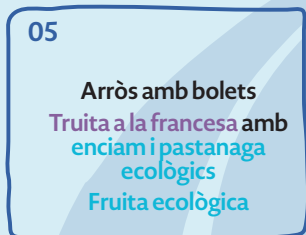
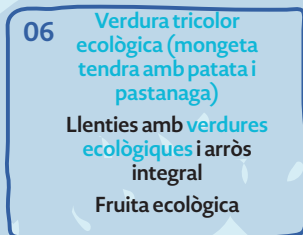
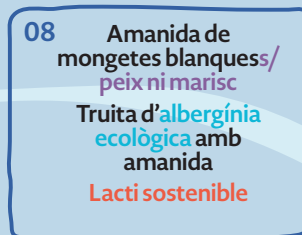
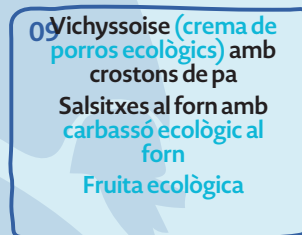
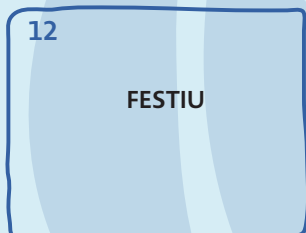
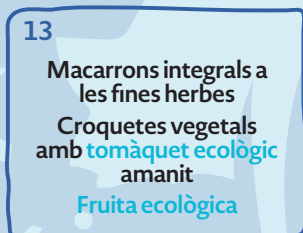
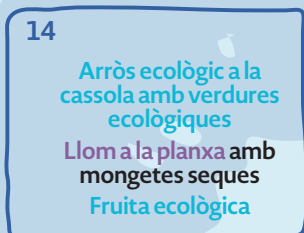
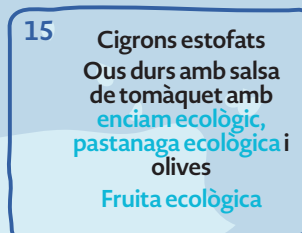
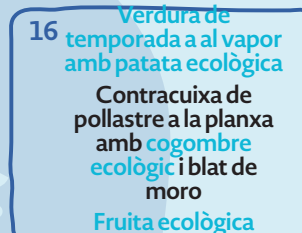
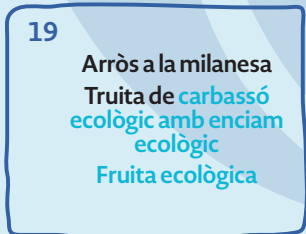
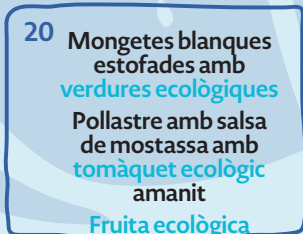
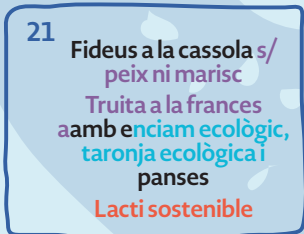
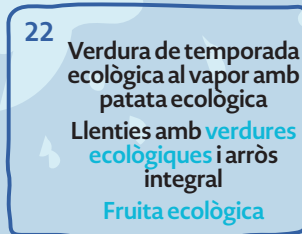
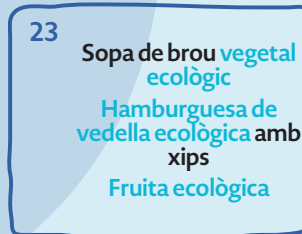
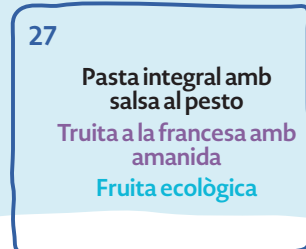
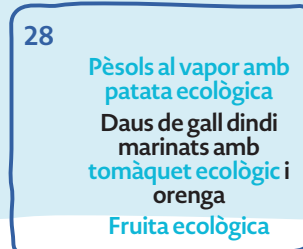
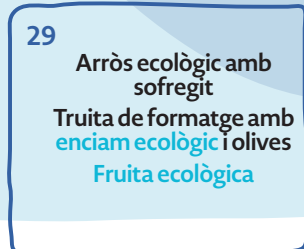
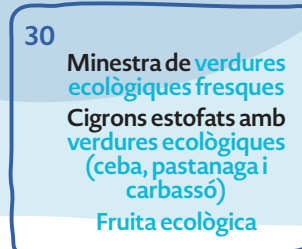
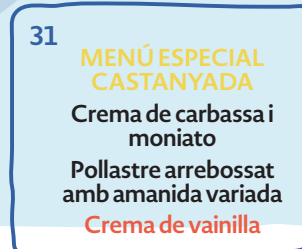
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



### Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense llegum

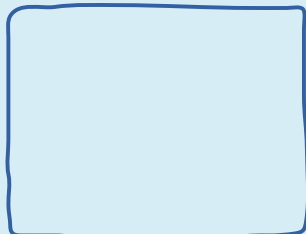
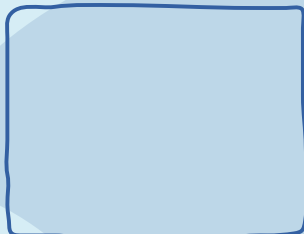
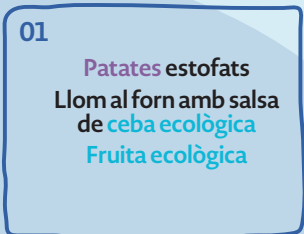
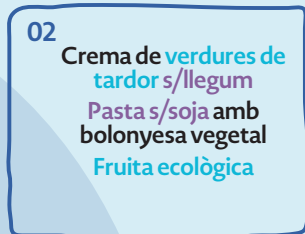
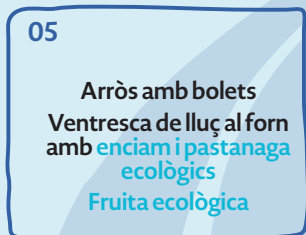
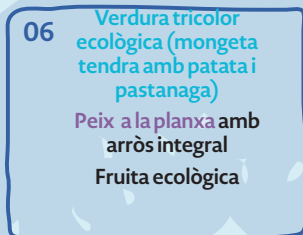
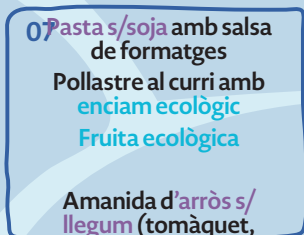
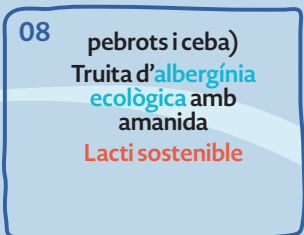
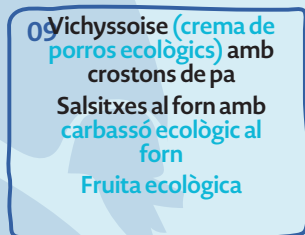
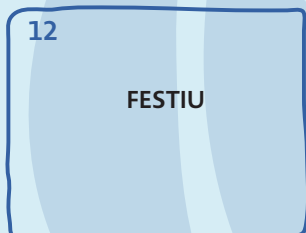
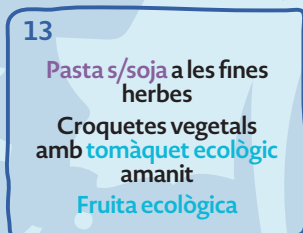
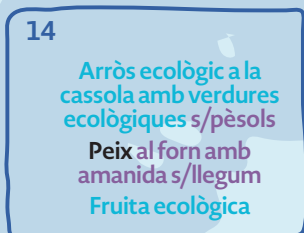
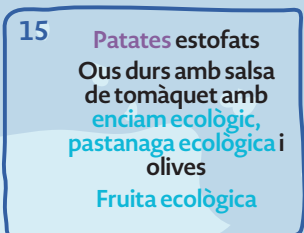
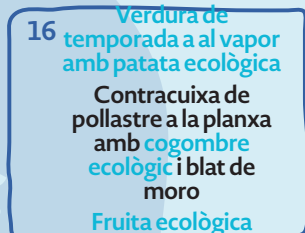
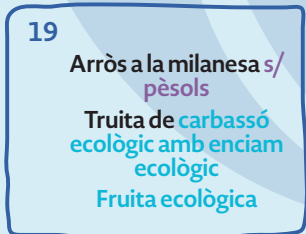
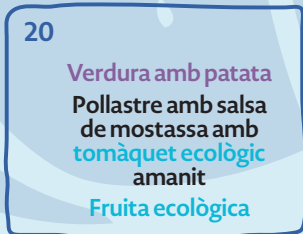
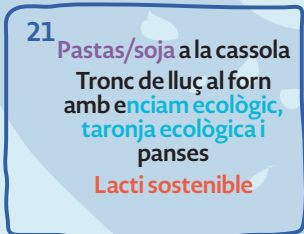
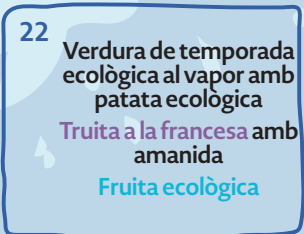
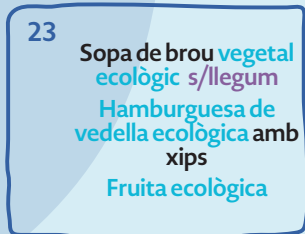
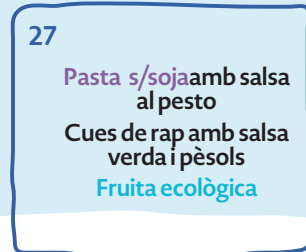
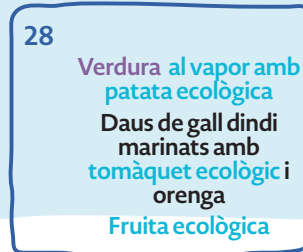
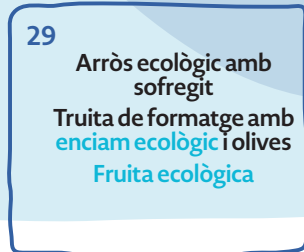
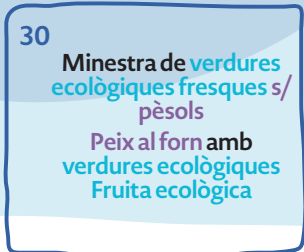
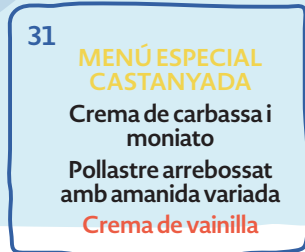
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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).

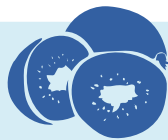
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense fruits secs

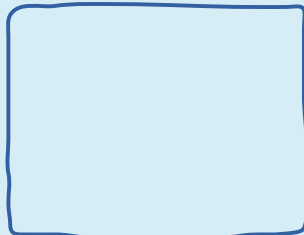
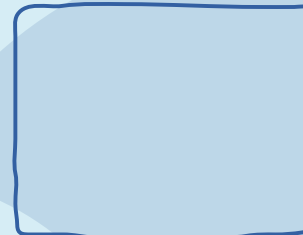
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats s/  
picada de fruits secs  
Llom al forn amb salsa  
de ceba ecològica  
Fruita ecològica

02  
Crema de verdures de  
tardor ecològiques  
Espaguetis ecològics  
amb bolonyesa  
vegetal  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn  
amb enciam i pastanaga  
ecològics  
Fruita ecològica

06  
Verdura tricolor  
ecològica (mongeta  
tendra amb patata i  
pastanaga)  
Llenties amb verdures  
ecològiques i arròs  
integral s/picada de  
fruits secs  
Fruita ecològica

07  
Llacets amb salsa de  
formatges  
Pollastre al curri amb  
enciam ecològic  
Fruita ecològica

08  
Amanida de  
mongetes blanques  
(tomàquet, pebrots i  
ceba)  
Trita d'albergínia  
ecològica amb  
amanida

09  
Vichyssoise (crema de  
porros ecològics) amb  
crostons de pa  
Salsitxes al forn amb  
carbassó ecològic al  
forn  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
Macarrons integrals a  
les fines herbes  
Croquetes vegetals  
amb tomàquet ecològic  
amanit  
Fruita ecològica

14  
Arròs ecològic a la  
cassola amb verdures  
ecològiques  
Peix a la llauna (amb  
mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats s/  
picada de fruits secs  
Ous durs amb salsa  
de tomàquet amb  
enciam ecològic,  
pastanaga ecològica i  
olives  
Fruita ecològica

16  
Verdura de  
temporada a al vapor  
amb patata ecològica  
Contracuíxa de  
pollastre a la planxa  
amb cogombre  
ecològic i blat de  
moro  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa  
Trita de carbassó  
ecològic amb enciam  
ecològic  
Fruita ecològica

20  
Mongetes  
blanques estofades  
amb verdures s/picada  
de fruits secs  
Pollastre amb salsa  
de mostassa amb  
tomàquet ecològic  
amanit  
Fruita ecològica

21  
Fideus a la cassola  
Tronc de lluç al forn  
amb enciam ecològic,  
taronja s/panses  
Lacti sostenible

22  
Verdura de temporada  
ecològica al vapor amb  
patata ecològica  
Llenties amb verdures  
ecològiques i arròs  
integral s/picada de  
fruits secs  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou vegetal  
ecològic  
Hamburguesa de  
vedella ecològica amb  
xips  
Fruita ecològica

27  
Pasta integral amb  
salsa al pesto s/ fruits  
secs  
Cues de rap amb salsa  
verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb  
patata ecològica  
Daus de gall dindi  
marinats amb  
tomàquet ecològic i  
orenga  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb  
sofregit  
Trita de formatge amb  
enciam ecològic i olives  
Fruita ecològica

30  
Minestra de verdures  
ecològiques fresques  
Cigrons estofats amb  
verdures ecològiques s/  
picada de fruits secs  
Fruita ecològica

31  
MENÚ ESPECIAL  
CASTANYADA  
Crema de carbassa i  
moniato  
Pollastre arrebossat  
amb amanida variada  
Crema de vainilla

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



# Octubre 2026



## Sense ou

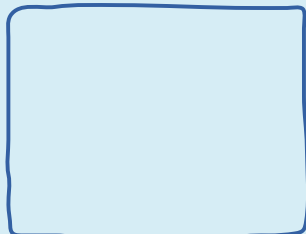
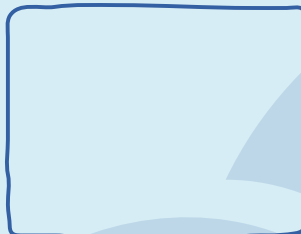
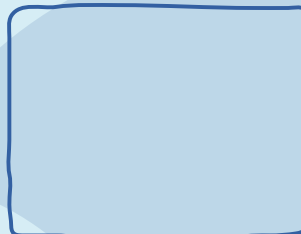
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



01  
Cigrons estofats  
Llom al forn amb salsa de **ceba ecològica**  
Fruita ecològica

02  
Crema de **verdures de tardor ecològiques**  
**Pasta s/ou** amb bolonyesa vegetal  
Fruita ecològica

05  
Arròs amb bolets  
Ventresca de lluç al forn amb **enciam i pastanaga ecològics**  
Fruita ecològica

06  
**Verdura tricolor ecològica** (mongeta tendra amb patata i pastanaga)  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
Fruita ecològica

07  
**Pasta s/ou** amb salsa de formatges  
Pollastre al curri amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

08  
Amanida de mongetes blanques **s/ou**  
**Peix a la planxa** amb amanida  
**Lacti sostenible**

09  
**Orchyssoise** (**crema de porros ecològics**) amb crostons de pa  
Salsitxes al forn amb **carbassó ecològic** al forn  
Fruita ecològica

12  
FESTIU

13  
**Pasta s/ou** a les fines herbes  
**Llom arrebossat s/ou** amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

14  
**Arròs ecològic** a la cassola amb **verdures ecològiques**  
**Peix a la llauna** (amb mongetes seques)  
Fruita ecològica

15  
Cigrons estofats  
**Peix a la planxa** amb **enciam ecològic**, **pastanaga ecològica** i olives  
Fruita ecològica

16  
**Verdura de temporada** a al vapor amb patata ecològica  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb **cogombre ecològic** i blat de moro  
Fruita ecològica

19  
Arròs a la milanesa  
**Peix a la planxa** amb **enciam ecològic**  
Fruita ecològica

20  
Mongetes blanques estofades amb **verdures ecològiques**  
Pollastre amb salsa de mostassa amb **tomàquet ecològic** amanit  
Fruita ecològica

21  
**Pasta s/ou** a la cassola  
Tronc de lluç al forn amb **enciam ecològic**, **taronja ecològica** i panses  
**Lacti sostenible**

22  
**Verdura de temporada** ecològica al vapor amb patata ecològica  
Llenties amb **verdures ecològiques** i arròs integral  
Fruita ecològica

23  
Sopa de brou **vegetal ecològic**  
**Hamburguesa de vedella ecològica** amb xips  
Fruita ecològica

27  
**Pasta s/ou** amb salsa al pesto  
Cues de rap amb salsa verda i pèsols  
Fruita ecològica

28  
Pèsols al vapor amb patata ecològica  
Daus de gall dindi marinats amb **tomàquet ecològic** i orenga  
Fruita ecològica

29  
Arròs ecològic amb sofregit  
**Peix a la planxa** amb **enciam ecològic** i olives  
Fruita ecològica

30  
Minestra de **verdures ecològiques fresques**  
Cigrons estofats amb **verdures ecològiques** (ceba, pastanaga i carbassó)  
Fruita ecològica

31  
**MENÚ ESPECIAL CASTANYADA**  
Crema de carbassa i moniato  
Pollastre arrebossat **s/ou** amb amanida variada  
**Crema de vainilla**  
665,57 Kcal

## Sabies que...

La carabassa és rica en betacarotens que ajuden a cuidar la pell i la vista en els mesos freds

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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

