



MENÚ BASAL - OCTUBRE 2026

FEDAC LLEIDA

DILLUNS

LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.



5

Arròs amb verdures
Pollastre guisat amb pastanaga i ceba

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

618Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,5g - HC:63,1g

12

FESTIU

19

Mongeta verda amb patata
Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g

26

Llenties **ECO** guisades
Ous cuits amb salsa beixamel i gratinats

Fruita del temps

608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g

DIMARTS

EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.



6

Amanida complerta amb tonyina
Llenties **ECO** guisades amb verdures, arròs i xoriç

logurt natural La Fageda

584,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,5g - HC:56,3g

13

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g

20

Sopa de brou amb pasta
Pastís de patata amb bolonyesa de soja texturitzada gratinat

logurt natural La Fageda

637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g

27

Verdura tricolor a l'allet
Croquetes variades amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g

DIMECRES

L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.



7

Mongeta verda amb patata
Rodó de gall dindi amb salsa de formatges

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

610,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,1g - HC:62,4g

14

Fideuà **integral** de verdures
Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga

logurt natural La Fageda

600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g

21

Risotto de bolets
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g

28

Arròs amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

610,9Kcal - Prot:25g - Lip:18,7g - HC:70,1g

DIJOUS

1

Arròs saltat amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats

logurt natural La Fageda

614,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g

8

Cigrons saltats amb all i julivert
Truita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga
Fruita del temps

614,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g

15

Bròquil amb patata
Cinta de llom de **PROXIMITAT** amb pisto de verdures

Fruita del temps

574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g

22

Crema de mongeta blanca amb crostonets de pa
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g

29

JORNADA DE LA CASTANAYADA
Crema de carbassa, pastanaga i ceba amb crostonets de pa
Pollastre al forn amb daus de patata i moniato
Mandarina i dolços de la tardor

DIVENDRES

2

Crema de verdures de temporada
Cigrons guisats amb daus de patata i magra de porc

Fruita del temps de **PROXIMITAT**

604,8Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,5g - HC:58,2g

9

JORNADA NUTRILAB
Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa)
Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats



Fruita del temps

16

Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives

Fruita del temps

614,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:7,19g - HC:60,28g

23

Espirals **integrals** amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

62,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:18,9g - HC:62,4g

30

FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats


Si a l'escola el primer plat era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums




Per sopar pot ser...


Pasta/Arròs


Verdura


Verdura




Pasta/Arròs

Segons plats


Si a l'escola el segon plat va ser...


Ou


Peix


Llegums


carn




Per sopar pot ser...


carn




Peix


Ou




carn


Verdura




Ou


Ou




Peix


Fruita




Lacti





MENÚ SENSE GLUTEN - OCTUBRE 2026

FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS.	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb pa s/gluten amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	Crema de verdures de temporada Cigrans guisats amb daus de patata i magra de porc Fruita del temps de PROXIMITAT
5 Arròs amb verdures Pollastre guisat amb pastanaga i ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	6 Crema de carbassó Cinta de llong amb patata al forn logurt natural La Fageda	7 Mongeta verda amb patata Pit de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps de PROXIMITAT	8 Cigrans saltats amb all i julivert Trita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons s/gluten amb salsa de xampinyons i carbassa) Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats  Fruita del temps
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb pa s/gluten amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps de PROXIMITAT	14 Fideuà s/gluten de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural La Fageda	15 Bròquil amb patata Cinta de llong de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps
19 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps de PROXIMITAT	20 Sopa de brou amb pasta s/gluten Pastís de patata amb bolonyesa de soja texturitzada gratinat logurt natural La Fageda	21 Risotto de bolets Mandonguilles de vedella s/gluten amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de mongeta blanca Trita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps de PROXIMITAT	23 Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
26 Crema de verdures Ous cuits amb salsa beixamel s/gluten i gratinats Fruita del temps	27 Verdura tricolor a l'allet Cinta de llong a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps de PROXIMITAT	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba Pollastre al forn amb daus de patata i moniato Mandarina i dolços de la tardor s/gluten	30 FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats

 Si a l'escola el primer plat era...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

Segons plats

 Si a l'escola el segon plat va ser...

 Ou

 Peix

 Llegums

 carn

 Per sopar pot ser...

 carn  Peix

 Ou  carn

 Verdura  Ou

 Ou  Peix

 Fruita

 Lacti





MENÚ SENSE LACTOSA NI PROT.LLET - OCTUBRE 2026 FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	Arròs saltat amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt de soja	Crema de verdures de temporada s/làctics Cigrons guisats amb daus de patata i magra de porc Fruita del temps de PROXIMITAT
5 Arròs amb verdures Pollastre guisat amb pastanaga i ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	6 Amanida complerta amb tonyina Llenties ECO guisades amb verdures i arròs logurt de soja  Producte ecològic	7 Mongeta verda amb patata Pit de gall dindi amb salsa de ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	8 Cigrons saltats amb all i julivert Truita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa s/salses) Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats  Fruita del temps
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps de PROXIMITAT	14 Fideuà integral de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja  Integral	15 Bròquil amb patata Cinta de llom de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps
19 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps de PROXIMITAT	20 Sopa de brou amb pasta Pastís de patata amb bolonyesa de soja texturitzada s/formatge logurt de soja	21 Arròs saltat amb bolets Cinta de llom amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de mongeta blanca amb crostonets de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps de PROXIMITAT	23 Espirals integrals amb salsa de tomàquet Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps  Integral
26 Llenties ECO guisades Ous cuits amb salsa de tomàquet Fruita del temps  Producte	27 Verdura tricolor a l'allet Cinta de llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps de PROXIMITAT	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba amb crostonets de pa s/làctics Pollastre al forn amb daus de patata i moniato Mandarina i dolços de la tardor s/lactosa	30 FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats

 Si a l'escola el primer plat era...

Verdura

Pasta/Arròs

Llegums

 Per sopar pot ser...

Pasta/Arròs

Verdura

Verdura Pasta/Arròs

Segons plats

 Si a l'escola el segon plat va ser...

Ou

Peix

Llegums

carn

 Per sopar pot ser...

carn Peix

Ou carn

Verdura Ou

Ou Peix

Fruita

Lacti





MENÚ SENSE FRUITS SECS - OCTUBRE 2026

FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	1 Arròs saltat amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	2 Crema de verdures de temporada Cigrons guisats amb daus de patata i magra de porc Fruita del temps de PROXIMITAT
5 Arròs amb verdures Pollastre guisat amb pastanaga i ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	6 Amanida complerta amb tonyina Llenties ECO guisades amb verdures, arròs i xoriç  Producte ecològic logurt natural La Fageda	7 Mongeta verda amb patata Pit de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps de PROXIMITAT	8 Cigrons saltats amb all i julivert Truita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa s/salsa) Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats  Integral  Fruita del temps
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps de PROXIMITAT	14 Fideuà integral de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga  Integral logurt natural La Fageda	15 Bròquil amb patata Cinta de llom de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps
19 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps de PROXIMITAT	20 Sopa de brou amb pasta Cinta de llom a la planxa amb patata al caliu logurt natural La Fageda	21 Arròs saltat amb bolets Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de mongeta blanca Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps de PROXIMITAT	23 Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro  Integral Fruita del temps
26 Llenties ECO guisades Ous cuits amb salsa de tomàquet i gratinats  Producte Fruita del temps	27 Verdura tricolor a l'allet Croquetes variades amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps de PROXIMITAT	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba Pollastre al forn amb daus de patata i moniato Mandarina i dolços de la tardor s/fruits secs 	30 FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats

 Si a l'escola el primer plat era...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

Segons plats

 Si a l'escola el segon plat va ser...

 Ou

 Peix

 Llegums

 carn

 Per sopar pot ser...

 carn  Peix

 Ou  carn

 Verdura  Ou

 Ou  Peix

 Fruita

 Lacti





MENÚ SENSE CARN - OCTUBRE 2026

FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	Arròs saltat amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	Crema de verdures de temporada Cigrons guisats amb daus de patata Fruita del temps de PROXIMITAT
5 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb pastanaga i ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	6 Amanida complerta amb tonyina Llenties ECO guisades amb verdures i arròs  Producte ecològic	7 Mongeta verda amb patata Quinoa amb salsa de formatges Fruita del temps de PROXIMITAT	8 Cigrons saltats amb all i julivert Truita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa) Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats  Integral  Fruita del temps
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps de PROXIMITAT	14 Fideuà integral de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga  Integral	15 Bròquil amb patata Soja texturitzada amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps
19 Mongeta verda amb patata Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps de PROXIMITAT	20 Sopa de brou de verdures amb pasta Pastís de patata amb bolonyesa de soja texturitzada gratinat logurt natural La Fageda	21 Risotto de bolets Filet de lluç amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de mongeta blanca amb crostonets de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps de PROXIMITAT	23 Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro  Integral
26 Llenties ECO guisades Ous cuits amb salsa beixamel i gratinats Fruita del temps  Producte	27 Verdura tricolor a l'allet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps de PROXIMITAT	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba amb crostonets de pa Truita a la francesa amb daus de patata i moniato Mandarina i dolços de la tardor	30 FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats

 Si a l'escola el primer plat era...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

Segons plats

 Si a l'escola el segon plat va ser...

 Ou

 Peix

 Llegums

 carn

 Per sopar pot ser...

 carn  Peix

 Ou  carn

 Verdura  Ou

 Ou  Peix

 Fruita

 Lacti





MENÚ SENSE LLEGUMS NI PEIX NI MARISC - OCTUBRE 2026

FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	Arròs saltat amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	Crema de verdures de temporada Magra de porc amb salsa de ceba Fruita del temps de PROXIMITAT
5	6	7	8	9
Arròs amb verdures Pollastre guisat amb pastanaga i ceba Fruita del temps de PROXIMITAT	Crema de carbassó Cinta de llom amb patata al forn logurt natural La Fageda	Pastanaga amb patata Pit de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps de PROXIMITAT	Bròquil saltat Truita de patata i pebrot vermell amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa) Cinta de llom al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats  Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps de PROXIMITAT	Fideuà integral de verdures Pit de pollastre amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural La Fageda  Integral	Bròquil amb patata Cinta de llom de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps	Crema de patata Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps
19	20	21	22	23
Pastanaga amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps de PROXIMITAT	Sopa de brou amb pasta Cinta de llom a la planxa amb patata al caliu logurt natural La Fageda	Risotto de bolets Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps de PROXIMITAT	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Cinta de llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps  Integral
26	27	28	29	30
Crema de verdures Ous cuits amb salsa beixamel i gratinats Fruita del temps	Pastanaga amb patata a l'allet Cinta de llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps de PROXIMITAT	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba amb crostonets de pa Pollastre al forn amb daus de patata i moniato Mandarina i dolços de la tardor s/llegums 	FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugar és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats


Si a l'escola el primer plat era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums


Per sopar pot ser...


Pasta/Arròs


Verdura


Verdura


Pasta/Arròs

Segons plats


Si a l'escola el segon plat va ser...


Ou


Peix


Llegums


carn


Per sopar pot ser...


carn


Peix


Ou


carn


Verdura


Ou


Ou


Peix


Fruita


Lacti

