MENÚ OCTUBRE 2026 ESCOLA CATALUNYA

MONÎTAULA

SABIES QUÈ?
Els fruits secs són un aliment enèrgetic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra.Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM
LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR
VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES
SI DINEM
VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES
SI DINEM
OUS
PODEM SOPAR
CARN O PEIX
SI DINEM
CARNS
PODEM SOPAR
OUS O PEIX
SI DINEM
PEIX
PODEM SOPAR
CARNS O OUS
SI DINEM
FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA
SI DINEM
LÀCTICS
PODEM SOPAR
FRUITA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			DIA 1	DIA 2
			Guisat de llenties amb pastanaga i porro **Patates al forn amb Bolonyesa vegetal** **Fruita de temporada**	Sopa de verdures Llom al forn amb bolets i amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
Macarrons integrals a la Napolitana Lluç en salsa marinera i amb amanida d'enciam, cogombre i pebrot Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb ceba i pernil Botifarra al forn amb amanida de tomàquet, enciam i blat de moro Fruita de temporada	**Mongeta blanca amb all i julivert** **Nuggets vegetals al forn amb enciam, tomàquet i olives** **Fruita de temporada**	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam, olives i patanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta Contracuixa de pollastre amb ceba caramel.litza Iogurt natural
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
FESTIU	Arròs a la cassola amb carn i verdures Abadejo al forn amb salsa de carbassó i formatge Fruita de temporada	Llenties amb carbassa i porro Gall dindi al forn amb salsa Yakisoba Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella al forn amb amanida d'enciam, pebrot i pastanaga Iogurt natural	Fideuà de peix Ous durs a la Gallega amb amanida d'enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
Espirals amb salsa Funghi Rap a la marinera Fruita de temporada	Bròquil amb patates Mandonguilles a la Jardinera Fruita temporada	Sopa de brou amb pasta Truita de carbassó amb amanida, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs melós de peix Contracuixa de pollastre amb xampinyos Iogurt de maduixa	**Cigrons estofats amb verdures** **Pizza vegetal** **Fruita de temporada**
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	**Puré de carbassa** **Macarrons integrals amb Bolonyesa de llenties** **Fruita de temporada**	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Delícies de peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Sopa de verdura Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, pebrot i olives Fruita de temporada	**LLIURE DISPOSICIÓ**