



MENÚ VEGETARIÀ OCTUBRE 2026 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

DIA 1 DIA 2

Guisat de lleties amb
pastanaga i porro
Patates al forn amb
Bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

Sopa de verdures
Heura 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
Tofu en salsa marinera i
amb amanida d'enciam,
cogombre i pebrot
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols amb
ceba i pernil
Botifarra vegetal 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
Seitan amb ceba
caramel.litza
logurt natural

DIA 12 DIA 13 DIA 14 DIA 15 DIA 16

FESTIU

Lleties amb carbassa i
porro
Heura amb salsa Yakisoba
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb
verdures
Fingers vegetals amb
enciam
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb
patates
Hamburguesa vegetal al
forn amb amanida
d'enciam, pebrot
i pastanaga
logurt natural

Fideuà de verdures
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
Tofú a la marinera
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Mandonguilles vegetals a la
Jardinera
Fruita temporada

Sopa de verdures amb pasta
Truita de carbassó amb
amanida, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs melós de verdures
Seitan amb xampinyos
logurt de maduixa

Cigrons estofats amb
verdures
Pizza vegetal
Fruita de temporada

DIA 26 DIA 27 DIA 28 DIA 29 DIA 30

Lleties estofades amb
verdures
Truita de patates amb
amanida d'enciam,
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

Puré de carbassa
Macarrons integrals amb
Bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Hamburguesa vegetals i
amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita de temporada

Sopa de verdura
Heura a l'allet amb amanida
d'enciam, pebrot i olives
Fruita de temporada

LLIURE DISPOSICIÓ

SABIES QUÈ?
Els fruits secs són un aliment enèrgic 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