



MENÚ BASAL - OCTUBRE 2026

			DIJOUS 1 Arròs amb salsa marinera de calamars Ous durs amb enciams, crudités i vinagreta logurt natural ECO	DIVENDRES 2 Sopa de pollastre amb pasta Enciams variats + crudité Lluç al forn sobre llit de patates i picada verda Fruita de temporada
DILLUNS 5 Llenties estofades amb sofregit i pernil Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb blat tendre Fruita de temporada	DIMARTS 6 Arròs amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) Enciams variats + crudité Hamburguesa vegetal (verdures i llegums) amb chutney de fruita Fruita de temporada	DIMECRES 7 Bullit d'espinacs, patata i pastanaga Enciams variats + crudité Bunyols de lluç amb maionesa d'encurtits Fruita de temporada	DIJOUS 8 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Enciams variats + crudité Cigrons saltats amb ceba, pebrots i picada Fruita de temporada	DIVENDRES 9 Crema de carbassa amb arròs inflat Enciams variats + crudité Pastis de truita farcida de pernil i formatge logurt natural ECO
DILLUNS 12 FESTIU	DIMARTS 13 Crema de moniato i pastanaga amb crostons Enciams variats + crudité Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb xips de patates Fruita de temporada	DIMECRES 14 Espaguetis integrals amb salsa de pesto Enciams variats + crudité Guisat de cigrons amb espinacs i picada Fruita de temporada	DIJOUS 15 Lasanya vegetal Enciams variats + crudité Salmó al forn sobre llit de patates logurt natural ECO	DIVENDRES 16 Arròs amb salsa de verdures escalivades Ous durs amb enciams, crudités i vinagreta Fruita de temporada
DILLUNS 19 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	DIMARTS 20 Verdura al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Lluç al forn amb all cremat Fruita de temporada	DIMECRES 21 Llenties estofades amb xoriço Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	DIJOUS 22 Arròs amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons enromescats Fruita de temporada	DIVENDRES 23 Crema de porros amb arròs inflat Enciams variats + crudité Llom de porc rostit amb poma i grapat de mill logurt natural ECO
DILLUNS 26 Saltat de pèsols amb pernil Enciams variats + crudité Bunyols de lluç amb maionesa d'encurtits Fruita de temporada	DIMARTS 27 Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons amb tomàquet fregit Fruita de temporada	DIMECRES 28 Espaguetis integrals amb salsa de pesto Ous durs amb enciams, crudités i vinagreta logurt natural ECO	DIJOUS 29 Arròs tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) Enciams variats + crudité Crema de carbassó amb crostons Fruita de temporada	DIVENDRES 30 Sopa de peix amb pasta Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb mel i romaní Fruita de temporada

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, llonganissa, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada.

Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...