



Menú Ovolactovegetarià



OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
  <p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i></p>		<p>Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>
05	06	07	08	09
<p>Sopa casolana de verdures amb fideus integrals</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i postres casolanes</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Croquetes d'espínacs fregides</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Trinxat de col amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Xampinyons al forn/planxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
12	13	14	15	16
<p>FESTIU</p>	<p>Coca de verdures i formatge casolana</p> <p>Lleties estofades amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Croquetes d'espínacs fregides</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb xampinyons</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
19	20	21	22	23
<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Sopa casolana de verdures amb fideus integrals</p> <p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Lleties estofades amb arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i natilles de xocolata</p>

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 conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprenre jugant 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 era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,5
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,5
			Segon	Cigrons saltats amb verdures i panses (pasti														1,5
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Segon	Pèsols saltats amb ceba														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		1,4
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,5
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			1,4
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,5
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1													1,4
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó										10	11			
			Segon	Hummus de cigrons amb torrades	1													
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,5
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,5
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		1,4
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga														1,4
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Divendres	Primer	Crema de verdures amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,5
		Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t														1,4
			Segon	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Guarnició	-														
	Setmana 6	Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Segon	Pèsols saltats amb ceba														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Mandonguilles vegetals amb xampinyons									9					
			Guarnició	-														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.