



Menú Sense lactosa



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>Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p>
05	06	07	08	09
<p>Sopa casolana d'au amb fideus integrals</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i postres casolanes s/lactosa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó</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>Fricandó de vedella amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Pit de gall dindi 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>Panini de verdures casolà al forn (sense formatge)</p> <p>Lleties estofades amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb xampinyons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
19	20	21	22	23
<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Llom al forn/planxa</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>Estofat de gall dindi</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p>	<p>Escudella amb fideus integrals</p> <p>Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, pollastre)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p>
26	27	28	29	 <p>MENÚ CASTANYADA</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p>
<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>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Abadejo al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

Elis 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.

[illegible]

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