

MENÚ SENSE LLEGUMS

OCTUBRE 2026

Divendres 2

Amanida campera

Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet

Làctics sense sucres afegits

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot

Peix fresc al forn amb salsa verda

Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga

Hamburguesa de pollastre amb amanida

Fruita

Divendres 23

Sopa de galets

Pollastre al forn amb enciam, cogombre i olives

Làctics sense sucres afegits

Divendres 30

Pizza (massa de pizza, tomàquet i pernil cuït)

Remenat d'ou amb pebrot

Fruita

Dijous 1

Risotto integral amb parmesà i xampinyons

Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida

Fruita

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge gratinat

Contracuixa de gall d'indi al forn amb moniato

Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto

Truita de pernil i formatge

Fruita

Dijous 22

Arròs amb salsa de tomàquet

Peix fresc al forn a la llimona

Fruita

Dijous 29

Arròs xinès (sense pèsols)

Pollastre rostit amb prunes

Làctics sense sucres afegits

Dimecres 7

Crema de carbassa

Peix fresc al forn amb pisto i patata

Làctics sense sucres afegits

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)

Peix fresc al forn amb ceba caramel·litzada

Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio

Truita de patates i ceba

Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb bolonyesa de tonyina

Llom de porc al forn amb verdures

Fruita

Dimarts 6

Arròs a la cassola amb verdures

Truita de carbassó

Fruita

Dimarts 13

Patates estofades amb pastanaga

Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd

Làctics sense sucres afegits

Dimarts 20

Crema de verdures

Estofat de vedella en salsa de bolets amb amanida

Fruita

Dimarts 27

Amanida de patata (patata, tomàquet i olives)

Lluç al forn amb gambetes en salsa

Fruita

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana

Llom de porc amb tomàquet amanit

Fruita

Dilluns 12

FESTIU

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates

Peix fresc al forn amb all i julivert

Fruita

Dilluns 26

Bledes a la catalana

Rodó de gall dindi al forn amb carxofes

Fruita

MENÚ VEGETARIÀ

OCTUBRE 2026

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana

Seità al forn amb pisto i patata

Fruita

Dimarts 6

Llenties a la cassola

Trita de carbassó

Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa

Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit

Làctics sense sucres afegits

Dijous 1Risotto integral amb parmesà i
xampinyonsDaus de tofu al forn amb
pastanaga rostida

Fruita

Divendres 2Amanida campera
(patata, tomàquet, ceba, pebrot i olives)

Trita francesa

Làctics sense sucres afegits

Dijous 8Coliflor amb patata i formatge
gratinat

Trita de patates amb amanida

Fruita

Divendres 9Arròs integral a la cassola
amb verdures i pebrot

Soja texturitzada al forn amb moniato

Fruita

Dilluns 12**FESTIU****Dimarts 13**

Cigrons estofats amb pastanaga i patata

Tofu saltejat amb ou i pebrot verd

Làctics sense sucres afegits

Dimecres 14Paella de verdures
(tomàquet, pebrot vermell i ceba)Seità al forn amb ceba
caramel·litzada

Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto

Trita de formatge

Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga

Llenties amb soja texturitzada i patata

Fruita

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates

Tofu al forn amb all i julivert

Fruita

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques

Seità en salsa de bolets amb amanida

Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio

Trita de patates i ceba

Fruita

Dijous 22

Gnocchis amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de cigrons
amb amanida

Fruita

Divendres 23

Sopa de galets amb brou vegetal

Amanida completa amb ou dur i formatge
fresc, enciam, cogombre i olives

Làctics sense sucres afegits

Dilluns 26

Bledes a la catalana

Remenat d'ou i formatge amb
carxofes

Fruita

Dimarts 27Amanida de llenties
(llenties cuites, tomàquet i olives)

Tofu en salsa amb verdures

Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb bolonyesa vegetal

Llibrets de carbassó farcits
de formatge al forn

Fruita

Dijous 29

Arròs xinès amb verdures i ou

Seità rostit amb prunes

Làctics sense sucres afegits

Divendres 30Pizza (masa de pizza, tomàquet i
verdures)

Remenat d'ou amb pebrot

Fruita

MENÚ CEL·LIAC

OCTUBRE 2026

Dilluns 5

Macarrons sense gluten a la napolitana
Llom de porc amb tomàquet amanit
Làctics sense sucres afegits

Dimarts 6

Llenties a la cassola
Truita de carbassó
Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa
Peix fresc al forn amb pisto i patata
Fruita

Dijous 1

Risotto integral amb parmesà i xampinyons
Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida
Fruita

Divendres 2

Amanida campera
Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet
Làctics sense sucres afegits

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge gratinat
Contracuixa de gall dindi al forn amb moniato
Fruita

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot
Peix fresc al forn amb salsa verda
Fruita

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Cigrons estofats amb pastanaga i patata
Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd
Làctics sense sucres afegits

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)
Peix fresc al forn amb ceba caramel·litzada
Fruita

Dijous 15

Espaguetis sense gluten amb pesto
Truita de pernil i formatge
Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga
Hamburguesa de pollastre amb amanida
Fruita

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates
Peix fresc al forn amb all i julivert
Fruita

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques
Estofat de vedella en salsa de bolets amb amanida
Fruita

Dimecres 21

Tallarins sense gluten al aglio e olio
Truita de patates i ceba
Fruita

Dijous 22

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc al forn a la llimona
Fruita

Divendres 23

Sopa de galets sense gluten
Pollastre al forn amb enciam, cogombre i olives
Làctics sense sucres afegits

Dilluns 26

Bledes a la catalana
Ragut de gall dindi al forn amb carxofes
Fruita

Dimarts 27

Amanida de llenties (llenties cuites, tomàquet i olives)
Peix fresc al forn amb gambetes en salsa
Fruita

Dimecres 28

Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonyina
Llom de porc al forn
Fruita

Dijous 29

Arròs xinès
Pollastre rostit amb amanida
Làctics sense sucres afegits

Divendres 30

Pizza (masa de pizza sense gluten, tomàquet i pernil cuit)
Remenat d'ou amb pebrot
Fruita

MENÚ HALAL

OCTUBRE 2026

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana

Filet de gall dindi amb tomàquet amanit

Làctics sense sucres afegits

Dimarts 6

Llenties a la cassola

Truita de carbassó

Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa

Peix fresc al forn amb pisto i patata

Fruita

Dijous 1

Risotto integral amb parmesà i xampinyons

Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida

Fruita

Divendres 2

Amanida campera

Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet

Làctics sense sucres afegits

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge gratinat

Contracuixa de gall dindi al forn amb moniato

Fruita

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot

Peix fresc al forn amb salsa verda

Fruita

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Cigrons estofats amb pastanaga i patata

Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd

Làctics sense sucres afegits

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)

Peix fresc al forn amb ceba caramel·litzada

Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto

Truita de gall dindi i formatge

Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga

Hamburguesa de pollastre (sense ou) amb amanida

Fruita

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates

Peix fresc al forn amb all i julivert

Fruita

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques

Estofat de vedella en salsa de bolets amb amanida

Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio

Truita de patates i ceba

Fruita

Dijous 22

Arròs amb salsa de tomàquet

Peix fresc al forn a la llimona

Fruita

Divendres 23

Sopa de galets (brou sense porc)

Pollastre al forn amb enciam, cogombre i olives

Làctics sense sucres afegits

Dilluns 26

Bledes a la catalana

Ragut de gall dindi al forn amb carxofes

Fruita

Dimarts 27

Amanida de llenties (llenties cuites, tomàquet i olives)

Peix fresc al forn amb gambetes en salsa

Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb bolonyesa de tonyina

Hamburgueses de pollastre al forn

Fruita

Dijous 29

Arròs xinès (sense pernil ni porc)

Pollastre rostit amb amanida

Làctics sense sucres afegits

Divendres 30

Pizza (masa de pizza, tomàquet i gall dindi)

Remenat d'ou amb pebrot

Fruita

MENÚ SENSE LACTOSA

OCTUBRE 2026

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana

Llom de porc amb tomàquet amanit

logurt sense lactosa

Dimarts 6

Llenties a la cassola

Truita de carbassó

Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa

Peix fresc al forn amb pisto i patata

Fruita

Dijous 1

Risotto integral amb formatge sense lactosa i xampinyons

Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida

Fruita

Divendres 2

Amanida campera (patata, tomàquet, ceba, pebrot i olives)

Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet

logurt sense lactosa

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge sense lactosa gratinat

Contracuixa de gall dindi al forn amb moniato

Fruita

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot

Peix fresc al forn amb salsa verda

Fruita

Dilluns 12**FESTIU****Dimarts 13**

Cigrons estofats amb pastanaga i patata

Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd

logurt sense lactosa

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)

Peix fresc al forn amb ceba caramel·litzada

Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto sense lactosa

Truita de pernil i formatge sense lactosa

Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga

Hamburguesa de pollastre amb amanida

Fruita

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates

Peix fresc al forn amb all i julivert

Fruita

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques

Filet de vedella en salsa de bolets sense lactosa amb amanida

Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio

Truita de patates i ceba

Fruita

Dijous 22

Gnocchis amb salsa de tomàquet

Peix fresc al forn a la llimona

Fruita

Divendres 23

Sopa de galets

Pollastre al forn amb enciam, cogombre i olives

logurt sense lactosa

Dilluns 26

Bledes a la catalana

Ragut de gall dindi al forn amb carxofes

Fruita

Dimarts 27

Amanida de llenties (llenties cuites, tomàquet i olives)

Peix fresc al forn amb gambetes en salsa

Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb bolonyesa de tonyina

Llom de porc al forn amb verdures

Fruita

Dijous 29

Arròs xinès

Pollastre rostit amb amanida

logurt sense lactosa

Divendres 30

Pizza (masa de pizza, tomàquet i pernil cuit)

Remenat d'ou amb pebrot

Fruita

MENÚ SENSE OU

OCTUBRE 2026

Dijous 1

Risotto integral amb pomesà i xampinyons
Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida
Fruita

Divendres 2

Amanida campera (sense ou)
Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet
Làctics sense sucres afegits

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana
Llom de porc amb tomàquet amanit
Làctics sense sucres afegits

Dimarts 6

Llenties a la cassola
Gall dindi a la planxa amb carbassó saltejat
Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa
Peix fresc al forn amb pisto i patata
Fruita

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge gratinat
Contracuixa de gall dindi al forn amb moniato
Fruita

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot
Peix fresc al forn amb salsa verda
Fruita

Dilluns 12

Dimarts 13

Cigrons estofats amb pastanaga i patata
Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd
Làctics sense sucres afegits

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)
Peix al forn amb ceba caramel·litzada
Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto
Pernilets al forn amb amanida
Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga
Hamburguesa de pollastre (sense ou) amb amanida
Fruita

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates
Peix fresc al forn amb all i julivert
Fruita

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques
Estofat de vedella en salsa de bolets amb amanida
Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio
Gall dindi al forn amb patates i ceba
Fruita

Dijous 22

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc al forn a la llimona
Fruita

Divendres 23

Sopa de galets
Pollastre al forn amb enciam, cogombre i olives
Làctics sense sucres afegits

Dilluns 26

Bledes a la catalana
Ragut de gall dindi al forn amb carxofes
Fruita

Dimarts 27

Amanida de llenties (llenties cuites, tomàquet i olives)
Peix al forn amb gambetes en salsa
Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb bolonyesa de tonyina
Llom de porc al forn amb verdures al forn
Fruita

Dijous 29

Arròs xinès (sense ou)
Pollastre rostit amb amanida
Làctics sense sucres afegits

Divendres 30

Pizza (masa de pizza, tomàquet i pernil cuit)
Peix fresc al forn amb pebrot
Fruita

MENÚ SENSE PEIX

OCTUBRE 2026

Divendres 2

Amanida campera (sense tonyina)

Pit de pollastre amb salsa de tomàquet

Làctics sense sucres afegits

Dijous 1

Risotto integral amb parmesà i xampinyons

Botifarra de pollastre al forn amb pastanaga rostida

Fruita

Divendres 9

Arròs integral a la cassola amb pollastre i pebrot

Pernilets al forn

Fruita

Dijous 8

Coliflor amb patata i formatge gratinat

Contracuixa de gall dindi al forn amb moniato

Fruita

Divendres 16

Purè de moniato, carbassa i pastanaga

Hamburguesa de pollastre amb amanida

Fruita

Dijous 15

Espaguetis integrals amb pesto

Truita de pernil i formatge

Fruita

Dimecres 7

Crema de carbassa

Ou dur amb pisto i patata

Fruita

Dimecres 14

Paella de verdures (tomàquet, pebrot vermell i ceba)

Gall dindi al forn amb ceba caramel·litzada

Fruita

Dimecres 21

Tallarins al aglio e olio

Truita de patates i ceba

Fruita

Dimecres 28

Pasta integral amb salsa de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc al forn amb verdures

Fruita

Dijous 29

Arròs xinès

Pollastre rostit amb prunes

Làctics sense sucres afegits

Divendres 30

Pizza (masa de pizza, tomàquet i pernil cuit)

Remenat d'ou amb pebrot

Fruita

Dimarts 6

Llenties a la cassola

Truita de carbassó

Fruita

Dimarts 13

Cigrons estofats amb pastanaga i patata

Pit de pollastre saltejat/forn amb pebrot verd

Làctics sense sucres afegits

Dimarts 20

Potatge de mongetes blanques

Filet de vedella en salsa de bolets amb amanida

Fruita

Dimarts 27

Amanida de llenties (llenties cuites, tomàquet i olives)

Remenat d'ou amb patates i salsa

Fruita

Dilluns 5

Macarrons a la napolitana

Llom de porc amb tomàquet amanit

Làctics sense sucres afegits

Dilluns 12

FESTIU

Dilluns 19

Mongeta tendra amb patates

Llom magre al forn amb all i julivert

Fruita

Dilluns 26

Bledes a la catalana

Ragut de gall dindi al forn amb carxofes

Fruita