



MENÚ OCTUBRE

CURS 2025-2026

DILLUNS



DIMARTS

PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

DIMECRES

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes

DIJOUS



Col·legi
L'ESTEL
DIVENDRES



1a SETMANA

1-3 D'OCTUBRE

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. FILET DE ROSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

JORNADA GASTRONÒMICA

1. ERWTENSOEP (SOPA DE PÈSOLS HOLANDESA)
2. BITTERBALLEN AMB EDAM, ENCIAM I OLIVES (CROQUETES RODONES)
3. LÀCTIC

1. MONGETA VERDA I PATATA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. RODÓ DE GALL DINDI AMB CARBASSA I PANSES
3. FRUITA DEL TEMPS

2a SETMANA

6-10 D'OCTUBRE

1. LLENTIES ECO
2. CRESTES DE GRUYÈRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA VELLUTADA DE CARBASSÓ
2. MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA A L'ORENGA
2. FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL
2. PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PEBROTS
3. LÀCTIC

1. VERDURA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. BOTIFARRA DE PORC AMB PÈSOLS
3. FRUITA DEL TEMPS

3a SETMANA

13-17 D'OCTUBRE



1. MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA
2. HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU
2. TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. LLENCA DE LLOM AL FORN AMB PANSES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. FIDEUS DE L'ÀVIA AMB SOFREGIT TRADICIONAL
2. RODÓ DE LLUÇ AMB DAUS DE PATATA
3. LÀCTIC

1. MONGETA VERDA I PATATA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES
3. FRUITA DEL TEMPS

4a SETMANA

20-24 D'OCTUBRE

1. CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
2. PORCIONS DE QUINOA I ESPINACS
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS CALDÓS AMB VERDURETES
2. LLENGUADINA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ESPIRALS AMB TOMÀQUET NATURAL
2. PERNILETS DE GALL DINDI AMB PATATONES
3. LÀCTIC

1. CREMA SUAU DE VERDURES
2. SALSITXES DE PORC AMB DAUS DE PASTANAGA
3. FRUITA DEL TEMPS

5a SETMANA

27-31 D'OCTUBRE

1. LLENTIES ECO ESTOFADES
2. LLIBRETS AL FORN AMB FARINA D'ESPELTA I AMANIDA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL
2. TRUITA FRANCESA AMB LLENCA D'EDAM
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA NAPOLITANA AMB FORMATGE
2. FILET DE ROSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURA
3. FRUITA DEL TEMPS

FESTIU