

Escoles **Menú SENSE CARN** **octubre de 2025**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan, Raïm**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.
El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

		1	2	3
		CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS	CREMA CARABASSÓ	ESPIRALS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1,3,7)
		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	OUS BULLIT (3)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	VERDURES (ceba, pastanaga) I PATATA	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)
		FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1)	MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ARRÒS integral SEC DE VERDURES (coliflor, pebre vermell, mongeta tendra, pèsols)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, iceberg, pastanaga)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	AGUIAT DE PILOTES DE SOJA (6)	LLUÇ AL FORN AMB PISTO (4)	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES I CUSCÚS (1)
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicero)	BRÒQUIL, PASTANAGA I COLIFLOR	PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa)	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL	OU BULLIT (3)	LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CIURONS SALTATS AMB
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS	ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)	TUMBET (patata, carabassó, pebre vermell, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	CREMA DE PASTANAGA I ESPINACS	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA	CIURONS AMB GRELLS I TOMÀTIGA
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd) (1,3)	FILET DE LLUÇ A LA MALLORQUINA (4)	TRUITA DE CARABASSÓ (3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)
i pèsols	(julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	amb arròs bullit	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, pastanaga, olives negres, blat de les índies)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)	CREMA DE BLEDES I PASTANAGA	ENSALADA AMB OLIVES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ARRÒS integral AMB SALSA DE SAMFAINA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	CIURONS AMB VERDURES (pebre, pastanaga, carabassó, albergínia) I CUSCÚS (1)	LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	i pèsols	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)		SALSA DE MARISC I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA