

OCTUBRE 2026

MENÚ GENERAL

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes d'octubre: poma, pera, mandarina, taronja, caqui i kiwi.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Trempó de cigrons amb tonyina (tomàtiga, ceba i pebre verd) (4) Fruita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga i cogombre Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	2 Crema de carabassó, patata i porro amb crostons cruixents (1) Lluç al forn amb all i julivert (4) Patates i ceba rostides amb romaní Fruita de temporada SOPAR Fruita de carabassó amb pa amb tomàtiga / Fruita de temporada
5 Cuinat de lletnies amb pastanaga, carabassa, mongeta tendra i ceba (1*) Estofat de vedella amb ceba i pastanaga Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb pollastre, pebres i carabassó / Fruita de temporada	6 Arròs integral melós de peix i verdures (2, 4, 14) Fruita de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, blat de les Índies i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita de temporada	7 Crema de carabassó, ceba, porro i patata amb crostons cruixents integrals (1) Bacallà amb salsa de tomàtiga i arròs integral (4) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Wrap de lluç amb lletuga i tomàtiga / Fruita de temporada	8 Saltat de cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, carabassó i ou bullit) (3) Cuixetes de pollastre al romaní Pastanaga, patata i ceba al forn logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Arròs tres delícies casolà amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada	9 Macarrons integrals amb bolonyesa casolana i verdures (1, 3, 6, 10) Fruita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i cigrons cruixents al forn / Fruita de temporada
12 FESTIU - Sense servei de menjador	13 Arròs integral a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i bròquil al vapor / Fruita de temporada	14 Sopa de bullit amb fideu integral (1,3,6,10) Estofat de pollastre Patata, bròquil i pastanaga logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada ratllada i canyella (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	15 Ensalada de patata, mongeta tendra, tomàtiga i pastanaga Llonganissa de porc (12) Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Pizza casolana amb base de "fajita" amb ou, pebre, tomàtiga i formatge / Fruita de temporada	16 Canelons casolans de carn amb beixamel (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb cigrons, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada
19 Cuinat de lletnies amb carabassa, pastanaga i ceba (1*) Lluç enfarinat fregit (1, 4) Ensalada de canonges amb tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita de temporada	20 Macarrons integrals amb verdures gratinats (1, 3, 6, 7, 10) Bacallà al forn amb llimona i julivert (4) Patates i carabassó al forn amb herbes Fruita de temporada SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita de temporada	21 Arròs de peix i verdures (2, 4, 14) Fruita de carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de pastanaga, remolatxa i lletuga logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassa i tomàtiga / Fruita de temporada	22 Ensalada de patata amb tomàtiga, pebre verd, olives i tonyina (4) Pollastre al forn amb llimona i herbes Ensalada de lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i hummus amb pa integral / Fruita de temporada	23 Crema de coliflor, patata i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de pastanaga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada
26 Crema de carabassó i porro amb crostons integrals (1) Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat de pa i ou (1, 3) Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i mongeta tendra / Fruita de temporada	27 Ensalada de pasta integral amb tomàtiga, pastanaga i blat de les Índies (1, 3, 6, 10) Fruita de carabassó (3) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Arròs saltejat amb pollastre, pebres i ceba / Fruita de temporada	28 Cigrons amb cuscús i curri suau, pastanaga, ceba i panses (1) Pilotes mixtes (1, 3, 7) Carabassó i pastanaga al forn Fruita de temporada SOPAR Pollastre al forn amb carabassa i moniato / Fruita de temporada	29 Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de les Índies i ou remenat) (3) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada variada amb tonyina (4) Fruita de temporada SOPAR Fruita de carabassó amb pa i tomàtiga / Fruita de temporada	30 Ensalada amb ou bullit i olives (3) Pizza casolana de pernil dolç i formatge (1, 7) logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada aixafada i canyella (7) SOPAR Bol de quinoa amb cigrons, carabassa i pastanaga / Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

* Les lletnies poden tenir traces de gluten; els cigrons emprats no en duen. Altres al·lèrgens depenen de la recepta. Els sopars són orientatius.