

TECLA SALA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN
EL SEU SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOSER I
TOMÀQUET NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ
BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB
MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT



TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOSER I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
TRUITA DE PATATES
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
I OGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SUCRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

CREMA DE PATATA NATURAL
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

6

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
IOGURT NATURAL

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS BULLITS AMB OLI
IOGURT NATURAL

12

FESTIU

13

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI
D'OLIVA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE PATATA NATURAL
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

19

BRÒQUIL AMB PATATA
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT

21

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALFÀBREGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

23

MONGETES SEQUES SALTEJADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

26

CIGRONS BULLITS AMB OLI
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
IOGURT NATURAL

28

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

Observacions:



TECLA SALA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS ESTOFATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

21

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE NOUS (FRUITS SECS)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

TECLA SALA

Dieta: SENSE SAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOSER I TOMÀQUET
NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: ELIMINAR LA SAL I CONCENTRATS DE SABOR DEL CUINAT AMB SAL AFEGIDA, SALAONS I ALIMENTS CURATS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÈCNICA DE REMULLAT PREVI PER A ELIMINAR LA SAL DE PEIX AL PUNT DE SAL, EVITAR L'ÚS D'EMBOTTITS AMB SAL I/O SUBSTITUIR-LOS PER LES SEVES ALTERNATIVES BAIXES EN SAL. REFORÇAR EL SABOR AMB CONDIMENTS O ESPÈCIES PER A AFAVORIR LA INGESTA.

TECLA SALA

Dieta: VEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
TRUITA DE PATATES
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HUMMUS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

