TECLA SALA

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 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

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº CAT001289

TECLA SALA
Dieta: DIETA HALAL

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER 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 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 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 IOGURT

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

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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

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 FRUITS SECS

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 IOGURT	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 IOGURT

Observacions:

TECLA SALA
Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET 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 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 DINDI A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES FILET D´ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	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 "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

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 LACTOSA

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	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 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

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 NOUS (FRUITS SECS)

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 IOGURT	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 IOGURT

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

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 IOGURT	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 IOGURT

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'EMBOTITS 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

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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, LLORER 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

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

TECLA SALA I3-I4

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA A LA 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 MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PERNIL CUIT 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 AL FORN 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 TOMÀQUET 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

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº CAT001289

TECLA SALA I3-I4
Dieta: HALAL

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA A LA 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 D´ABADEJO AL FORN 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 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, LLORER 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 AL FORN 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 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 TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	30 MONGETA TENDRA AMB PATATES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES IOGURT

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

TECLA SALA I3-I4
Dieta: SENSE FRUITS SECS

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA A LA 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 MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	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 TOMÀQUET 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

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

TECLA SALA I3-I4
Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA TRUITA A LA 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 MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 DINDI A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES FILET D´ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	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 "FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB TOMÀQUET 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

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

TECLA SALA I3-I4
Dieta: SENSE LACTOSA

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA A LA 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 MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	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 AL FORN 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 TOMÀQUET 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

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

TECLA SALA I3-I4
Dieta: SENSE OU

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 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 FILET D´ABADEJO AL FORN 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 PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LLENTIES ESTOFADES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSA I MONIATO CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA FRUITA DE TEMPORADA	15 ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 DINDI A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	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 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA 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 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 "FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB TOMÀQUET PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 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

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

TECLA SALA I3-I4
Dieta: SENSE SAL

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA AMB TOMÀQUET 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 A LA FRANCESA 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, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	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 AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	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 TOMÀQUET 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 IOGURT

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. Receptes 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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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 cuita o amanida
Verdura cuita 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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.