

# OCTUBRE | ESCOLA SANTA ISABEL

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025

1P MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 7, T3, T6, T10 )  
2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4, T2, T14 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
PO FRUITA DE TEMPORADA

5

1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA  
2P GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) ( 1, 6, 10, T1, T10 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO IOGURT ( 7 )

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES  
2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) ( T1 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)  
2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )  
2P CROQUETES DE CIGRÓ CASOLANES AMB SALSA DE IOGURT ( 7 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA  
PO IOGURT ( 7 )

2

1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES  
2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET  
PO FRUITA DE TEMPORADA

8

1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)  
2P POLLASTRE A L'ALLET  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

9

*Festiu*

12

1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA  
2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE CARN PICADA ( 1, 12, T3, T6, T10 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

14

1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA ( 1 )  
2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

15

1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 )  
GU PATATES FREGIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

16

1P MINESTRA DE VERDURES  
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )  
GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



19

1P FUSSILIS INTEGRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) ( 1, 3, 7, T6, T10 )  
2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
PO IOGURT ( 7 )

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)  
2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PANKO ( 1, 3, 6, 10 )  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

21

1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)  
2P TRUITA DE PATATES ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

22

1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ( 9, T1 )  
2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA  
GU POMA SALTEJADA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4 )  
2P REMENAT D'OU AMB PERNIL DOLÇ ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
2P BURRITOS DE GALL D'INDI ( 1, 10, T1, T10 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PO IOGURT ( 7 )

27

1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS ( 1, 3, 9, T6, T10 )  
2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )  
2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES  
GU PATATES FREGIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

29

*Festiu*

30





# SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

## QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives  
Arròs amb carxofes i bolets  
Crema de carbassa  
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)  
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre  
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets  
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec  
Truita de patates, ceba i carbassó  
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca  
Poma o pera cuïta amb canyella  
Fruita fresca amb iogurt natural  
Mató amb nous i mel  
Flam d'ou casolà

## PRODUCTE DE TEMPORADA



## RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.