

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div></div></div><div>Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.</div></div> |  |  | <div><div>1P</div><div>FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T9, T10 )</div><div>2P</div><div>POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA</div><div>GU</div><div>TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div> <div>1</div> | <div><div>1P</div><div>CREMA DE VERDURES ( T9 )</div><div>2P</div><div>FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )</div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )</div><div>PO</div><div>IOGURT ( 7 )</div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div>&lt;/</div></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

**1R**

Amanida de tardor amb magrana  
Crema de carbassa i castanyes  
Arròs amb bolets i porros  
Sopa de pistons amb verdures  
Purè de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

Truita de carbassa i formatge  
Llom arrebossat amb amanida  
Llobarro al forn amb patata i ceba  
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet  
Estofat de vedella amb bolets

**PO**

Poma o pera al forn amb canyella  
Iogurt natural amb nous  
Macedònia de fruita de temporada  
Sopeta de suc de taronja i magrana  
Flam d'ou casolà



**2N**

## PRODUCTE DE TEMPORADA



## RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat. Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR (halal)



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div> <div>Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><div><div><div><div>1P</div><div>FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T9, T10 )</div></div><div><div>2P</div><div>POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA</div></div><div><div>GU</div><div>TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>1</div><div></div></div> | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CREMA DE VERDURES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>IOGURT ( 7 )</div></div></div></div><div></div><div>2</div></div>                                                                                                                                                                   |
| <div><div><div><div><div>1P</div><div>MACARRONS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ( 1, 7, T3, T6, T10 )</div></div><div><div>2P</div><div>LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4, T2, T14 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>5</div></div>                                                                                                                                                                                                         | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>GALL DINDI MARINAT AL FORN ( 1, 6, 10, T1, T10 )</div></div><div><div>GU</div><div>TOMÀQUET AMANIT</div></div><div><div>PO</div><div>IOGURT ( 7 )</div></div></div></div><div>6</div></div>                                                                                  | <div><div><div><div><div>1P</div><div>BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</div></div><div><div>2P</div><div>LLENTIES GUISADES ( T1, T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div></div><div>7</div></div>                                                                                                                           | <div><div><div><div><div>1P</div><div>RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3, T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>8</div></div>                                       | <div><div><div><div><div>1P</div><div>FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>POLLASTRE A L'ALLET</div></div><div><div>GU</div><div>TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>9</div></div>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div><div>FESTIU</div><div>12</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><div><div><div><div>1P</div><div>ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA</div></div><div><div>2P</div><div>TRUITA FRANCESA ( 3, 7 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>13</div></div>                                                            | <div><div><div><div><div>1P</div><div>MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</div></div><div><div>2P</div><div>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div></div><div>14</div></div>                                               | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CREMA DE VERDURES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>15</div></div>                                             | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )</div></div><div><div>GU</div><div>TOMÀQUET AMANIT</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div><div>DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ</div><div>16</div></div></div> |
| <div><div><div><div><div>1P</div><div>MINESTRA DE VERDURES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )</div></div><div><div>GU</div><div>CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div></div><div>19</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><div><div><div><div>1P</div><div>FUSSILIS INTEGRALS AMB CREMA DE LLET ( 1, 3, 7, T6, T10 )</div></div><div><div>2P</div><div>LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>IOGURT ( 7 )</div></div></div></div><div>20</div></div> | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PANKO ( 1, 3, 6, 10 )</div></div><div><div>GU</div><div>TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>21</div></div>                      | <div><div><div><div><div>1P</div><div>PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>TRUITA DE PATATES ( 3 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>22</div></div>     | <div><div><div><div><div>1P</div><div>LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ( 9, T1 )</div></div><div><div>2P</div><div>GALL DINDI A LA PLANXA</div></div><div><div>GU</div><div>POMA SALTEJADA</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>23</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div><div><div><div><div>1P</div><div>ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>26</div></div>                                                                                                                                                                                                                   | <div><div><div><div><div>1P</div><div>FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )</div></div><div><div>2P</div><div>POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</div></div><div><div>PO</div><div>IOGURT ( 7 )</div></div></div></div><div>27</div></div>                                                       | <div><div><div><div><div>1P</div><div>SOPA D'AU I VERDURES AMB PASTA INTEGRAL ( 1, 3, 6, 9 )</div></div><div><div>2P</div><div>PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )</div></div><div><div>GU</div><div>AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )</div></div><div><div>PO</div><div>FRUITA DE TEMPORADA</div></div></div></div><div>28</div></div> | <div><div><div><div><div>1P</div><div>CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )</div></div><div><div>2P</div><div>FRICANDÓ DE VEDELLA</div></div><div><div>GU</div><div>PATATES FREGIDES</div></div><div><div>PO</div><div>TARONJA AMB CANYELLA ( 1, 9, 10, 11 )</div></div></div></div><div>29</div></div>                                      | <div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div> <div>IOGURT NATURAL<br/>SENSE SUCRE</div> <div>PA<br/>INTEGRAL</div> <div>30</div>                                                                                                                                                 |

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR

## ( sense carn )



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

1P MACARRONS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ( 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 ( T9 )  
2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 3 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO IOGURT ( 7 )

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES  
2P LLENTIES GUISADES ( T1, T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T9, T10 )  
2P GALLINETA AL FORN ( 4 )  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3, T9 )  
2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET  
PO FRUITA DE TEMPORADA

8

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
2P FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )

2

1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )  
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 FRANCESA ( 3, 7 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



14

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
2P BACALLÀ AL FORN ( 4 )  
GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

15

1P CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES ( T9 )  
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )  
GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



19

1P FUSSILIS INTEGRALS AMB CREMA DE LLET ( 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 ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )  
2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS ( 1, 3, 6, 7, 10 )  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

21

1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) ( T9 )  
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 BACALLÀ AL FORN ( 4 )  
GU POMA SALTEJADA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS AMB VERDURETES  
2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P VERDURA DE TEMPORADA  
2P FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PO IOGURT ( 7 )

27

1P SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL ( 1, 3, 6, 9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )  
2P FRICANDÓ DE SEITAN ( 1, 6 )  
GU PATATES FREGIDES  
PO TARONJA AMB CANYELLA ( 1, 9, 10, 11 )

29



30

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR ( sense gluten )



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA ( 7, T3, T6, T10 )  
2P LLUÇ A L'ANDALUSA sense gluten ( 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 ( T9 )  
2P GALL D'INDI MARINAT AL FORN sense gluten ( 6, 10, T10 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO IOGURT ( 7 )

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES  
2P CIGRONS GUIATS ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 3, 9, T6, T9, T10 )  
2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3, T9 )  
2P TRUITA DE PERNIL CURAT ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET  
PO FRUITA DE TEMPORADA

8

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
2P FALAFEL casolà sense gluten CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( T9 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )



2

1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )  
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 FRANCESA ( 3, 7 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  
2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA ( 6 T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



14

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
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 VERDURES ( T9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES ( T9 )  
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )  
GU ARRÒS SALTEJAT  
PO FRUITA DE TEMPORADA



19

1P FUSSILIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) ( 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 ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )  
2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten ( 3, 6, 10 )  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

21

1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) ( T9 )  
2P TRUITA DE PATATES ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

22

1P CIGRONS AMB CARBASSA ( 9 )  
2P CAP DE LLOM ROSTIT  
GU POMA SALTEJADA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9 )  
2P TRUITA DE PERNIL DOLÇ ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )  
2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PO IOGURT ( 7 )

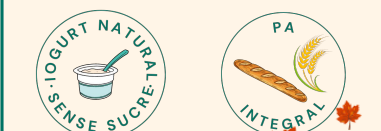
27

1P SOPA D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten ( 3, 6, 9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )  
2P FRICANDÓ DE VEDELLA  
GU PATATES FREGIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

29



30

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR ( sense lactosa )



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

1P MACARRONS INTEGRAL A LA NAPOLITANA sense lactosa ( 1, 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 ( T9 )  
2P GALL DINDI MARINAT AL FORN ( 1, 6, 10, T1, T10 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO IOGURT sense lactosa

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES  
2P LLENTIES GUISADES ( T1, T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T9, T10 )  
2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA sense lactosa ( 9, T3, T9 )  
2P TRUITA DE PERNIL CURAT ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET  
PO FRUITA DE TEMPORADA

8

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
2P FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO IOGURT sense lactosa



2

1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )  
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 FRANCESA ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA sense lactosa ( 1, 6, T1, T5, T6, T8, T9, T10, T11 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



14

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
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 VERDURES ( T9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES ( T9 )  
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )  
GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



19

1P FUSSILIS INTEGRALS A LA AMATRICIANA(amb crema de llet i bacó) ( 1, 3, 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 ( T9 )  
PO IOGURT sense lactosa

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )  
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) ( T9 )  
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 CAP DE LLOM ROSTIT  
GU POMA SALTEJADA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9 )  
2P TRUITA DE PERNIL DOLÇ ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )  
2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PO IOGURT sense lactosa

27

1P SOPA D'AU I VERDURES AMB PASTA INTEGRAL ( 1, 3, 6, 9 )  
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )  
2P FRICANDÓ DE VEDELLA  
GU PATATES FREGIDES  
PO TARONJA AMB CANYELLA ( 1, 9, 10, 11 )

29



30

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR ( sense ou )



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.</p>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                | <p>1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou ( 1, 9, T6, T9, T10 )</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>1</p>                                  | <p>1P CREMA DE VERDURES ( T9 )</p> <p>2P FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p>* 2</p> |
| <p>1P MACARRONS sense ou A LA NAPOLITANA ( 1, 7, T6, T10 )</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4, T2, T14 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>5</p> | <p>1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( T9 )</p> <p>2P GALL DINDI MARINAT AL FORN ( 1, 6, 10, T1, T10 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p>6</p>                                                                                                      | <p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P LLENTIES GUISADES ( T1, T9 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>* 7</p>                                                                                                         | <p>1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA sense ou ( 7, 9, T9 )</p> <p>2P GALLINETA AL FORN ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, POMA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>8</p>                                | <p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )</p> <p>2P POLLASTRE A L'ALLET</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>9</p>                                                               |
| <p><b>FESTIU</b></p> <p>12</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>13</p>                                                                                        | <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>* 14</p>                             | <p>1P CREMA DE VERDURES ( T9 )</p> <p>2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>15</p>                                       | <p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>16</p>                                                        |
| <p>1P MINESTRA DE VERDURES ( T9 )</p> <p>2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA ( T6 )</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>* 19</p>                                                       | <p>1P FUSSILIS sense ou A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) ( 1, 7, T6, T10 )</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p>20</p> | <p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )</p> <p>2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou ( 1, 6, 10 )</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>21</p>                       | <p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) ( T9 )</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>22</p> | <p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ( 9, T1 )</p> <p>2P CAP DE LLOM ROSTIT</p> <p>GU POMA SALTEJADA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>23</p>                                                                            |
| <p>1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9 )</p> <p>2P LLUÇ AL FORN ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>26</p>               | <p>1P FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p>27</p>                                                                           | <p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB PASTA sense ou ( 1, 6, 9 )</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>28</p> | <p>1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO TARONJA AMB CANYELLA ( 1, 9, 10, 11 )</p> <p>29</p>                                | <p>IOGURT NATURAL SENSE SUCRE</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>30</p>                                                                                                                                                               |

# OCTUBRE | ESCOLA DEL MAR ( sense peix )



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

1P MACARRONS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ( 1, 7, T3, T6, T10 )  
LLOM A LA PLANXA  
2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
GU  
PO FRUITA DE TEMPORADA

5

1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( T9 )  
2P GALL DINDI MARINAT AL FORN ( 1, 6, 10, T1, T10 )  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO IOGURT ( 7 )

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES  
2P LLENTIES GUISADES ( T1, T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T9, T10 )  
2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA  
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES  
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3, T9 )  
2P TRUITA DE PERNIL CURAT ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET  
PO FRUITA DE TEMPORADA

8

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
FALAFEL CON SALSA DE HORTALIZAS ( tomate, cebolla y zanahoria ) ( 1, T9 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )



2

1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ( T9 )  
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 FRANCESA ( 3, 7 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA



14

1P CREMA DE VERDURES ( T9 )  
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 VERDURES ( T9 )  
2P LLOM A LA PLANXA  
GU TOMÀQUET AMANIT  
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES ( T9 )  
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 OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )  
PO IOGURT ( 7 )

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ( T9 )  
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) ( T9 )  
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 CAP DE LLOM ROSTIT  
GU POMA SALTEJADA  
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS AMB VERDURETES  
2P TRUITA DE PERNIL DOLÇ ( 3 )  
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P FESOLS AMB VERDURES ROSTIDES ( T9 )  
2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PO IOGURT ( 7 )

27

1P SOPA D'AU I VERDURES AMB PASTA INTEGRAL ( 1, 3, 6, 9 )  
2P OUS AMB BEIXAMEL ( 1, 3, 7 )  
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ( T9 )  
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) ( T5, T8 )  
2P FRICANDÓ DE VEDELLA  
GU PATATES FREGIDES  
PO TARONJA AMB CANYELLA ( 1, 9, 10, 11 )

29



30

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

**1R**

Amanida de tardor amb magrana  
Crema de carbassa i castanyes  
Arròs amb bolets i porros  
Sopa de pistons amb verdures  
Purè de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

Truita de carbassa i formatge  
Llom arrebossat amb amanida  
Llobarro al forn amb patata i ceba  
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet  
Estofat de vedella amb bolets

**PO**

Poma o pera al forn amb canyella  
Iogurt natural amb nous  
Macedònia de fruita de temporada  
Sopeta de suc de taronja i magrana  
Flam d'ou casolà



**2N**

## PRODUCTE DE TEMPORADA



## RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat. Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."