

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13
Crema de bròquil amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

Els triturats s'elaboren sense sal afegida.

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassa i vedella

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

6 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, ceba i pollastre

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

7 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassó i cigrons

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

8 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, porro i lluç

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

9 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassa i mongetes seques

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

12

FESTIU

13 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, ceba i gall dindi

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

14 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassó i vedella

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

15 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, porro i llenties

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

16 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassa i gall dindi

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

19 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, ceba i gall dindi

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

20 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassó i lluç

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

21 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, porro i pollastre

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

22 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassa i ou

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

23 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, ceba i cigrons

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

26 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassó i pollastre

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

27 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, porro i llenties

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

28 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, carbassa i vedella

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

29 Triturat de mongeta tendra, patates, pastanaga, ceba i rap

Fruita triturada

iogurt natural de La Fageda

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

Els menús 'baby-led weaning' s'elaboren sense sal afegida.

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Espirals bullits
amb oli d'oliva

Tires de llom de porc a la planxa

Fruita del temps

6

Bastonets de mongeta tendra,
coliflor i moniato

Tires de pollastre al forn

Fruita del temps

7

Hamburguesa de cigrons casolana
amb patates, ceba i pebrot

Fruita del temps

8

Boletes d'arròs
amb pastanaga i ceba

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

9

Croquetes de mongetes seques
amb ceba, pastanaga i ou

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Boletes de pèsols
amb patates i ou

Fruita del temps

14

Boletes d'arròs
amb pastanaga i ceba

Tires de truita a la francesa

Fruita del temps

15

Croquetes de llenties
amb pastanaga, porro i ou

Fruita del temps

16

Bastonets de bròquil,
patata i pastanaga

Tires de gall dindi arrebossat

Fruita del temps

19

Boletes d'arròs
amb pastanaga i ceba

Tires de gall dindi a la planxa

Fruita del temps

20

Bastonets de mongeta tendra,
patata i pastanaga

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

21

Croquetes de mongetes seques
amb ceba, pastanaga i ou

Fruita del temps

22

Espirals bullits
amb oli d'oliva

Tires de truita a la francesa

Fruita del temps

23

Croquetes de cigrons
amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26

Macarrons bullits
amb oli d'oliva

Tires de pollastre a la planxa

Fruita del temps

27

Croquetes de llenties
amb pastanaga, porro i ou

Fruita del temps

28

Bastonets de bròquil,
patata i pastanaga

Tires de llom arrebossat

Fruita del temps

29

Boletes d'arròs
amb pastanaga i ceba

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

6

Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam a la juliana

Fruita del temps

7

Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb blat de moro

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit

Iogurt de La Fageda

15

Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam a la juliana

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20

Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Bacallà al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

21

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Contracuiça de pollastre a la planxa amb enciam a la juliana

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals amb herbes provençals i formatge ratllat

Truita de xampinyons amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

23

Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26

Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb rodanxes cogombre

Iogurt de La Fageda

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam a la juliana

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam a la juliana

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam a la juliana

Fruita del temps

7 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Truita de carbassó amb blat de moro

Fruita del temps

12
FESTIU

13 **Crema de coliflor amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Estofat de vedella amb salsa

Iogurt de La Fageda

15 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam a la juliana

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Bacallà al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

21 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam a la juliana

Iogurt de La Fageda

22 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb rodanxes cogombre

Iogurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam a la juliana

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam a la juliana

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Castanyada

OCTUBRE 2026

MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5
Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de bolets amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6
Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb enciam i pipes

Fruita del temps

7
Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8
Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

Iogurt de La Fageda

12
FESTIU

13
Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14
Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Delícies de soja amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15
Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

16
Pèsols amb patates i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

19
Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Delícies de soja amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20
Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Croquetes d'espínacs amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22
Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23
Crema de verdures amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26
Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Fruita del temps

27
Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

28
Bròquil amb patates i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

29
Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ



DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense gluten

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 *Espirals integrals** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 *Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa*

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 *Crema de coliflor amb oli d'oliva*

*Fideuà** a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

*Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet**

logurt de La Fageda

15 *Cigrons amb tomàquet*

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

*Gall dindi arrebossat** amb enciam i olives

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 *Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa*

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

22 *Espirals integrals** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

23 Crema de verdures amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 *Macarrons integrals** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 *Mongetes seques saltades amb all i julivert*

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

*Llom de porc arrebossat** amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense lactosa

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i **formatge sense lactosa**

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

12 **FESTIU**

13 **Crema de coliflor amb oli d'oliva**

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

21 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

22 **Espirals integrals saltats amb bacó i oli d'oliva**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

23 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge sense lactosa

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**



Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

DIMARTS

*** Producte sense ou**

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 **Crema de coliflor amb oli d'oliva**

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 **Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7

Crema de carbassa amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8

Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

Iogurt de La Fageda

12

FESTIU

13

Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pasta a la bolonyesa amb sofregit de tomàquet i carn picada

Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Gall dindi a la planxa amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

20

Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Truita d'espinacs amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Contracuiça de pollastre a la planxa amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26

Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

Iogurt de La Fageda

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.*

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**



Dues peces de fruita

1

Pa amb formatge fresc

2

Dues peces de fruita

5

Fruita i pa

6

Dues peces de fruita

7

Pa amb formatge fresc

8

Dues peces de fruita

9

Iogurt i fruita

12

FESTIU

13

Pa amb formatge fresc

14

Fruita i pa

15

Iogurt i fruita

16

Dues peces de fruita

19

Fruita i pa

20

Iogurt i fruita

21

Dues peces de fruita

22

Pa amb formatge fresc

23

Dues peces de fruita

26

Pa amb formatge fresc

27

Dues peces de fruita

28

Fruita i pa

29

Dues peces de fruita

30

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Castanyada



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Pèsols amb pernil
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

6 Bròquil amb patates
Seitons enfarinats amb amanida
Fruita del temps

7 Sopa d'arròs
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

1 Amanida variada
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

2 Sopa de ceba
Quiche d'espàrrecs i formatge de cabra amb amanida
Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Quinoa amb verdures
Ou escalfat amb patates i pernil serrà
Fruita del temps

14 Crema de pastanaga
Orada al forn amb ceba
Fruita del temps

15 Saltat d'espàrrecs
Salmó al forn amb arròs
logurt natural

16 Carxofes amb pernil
Paninis de formatge amb amanida
Fruita del temps

19 Espinacs a la catalana
Crestes casolanes amb amanida
logurt natural

20 Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

21 Crema de carbassa
Seitons amb tomàquet
Fruita del temps

22 Bròquil gratinat
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

23 Lasanya de carbassó
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

26 Cuscús amb verdures
Truita de formatge amb amanida
Fruita del temps

27 Pèsols amb patates
Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki*
Fruita del temps

28 Sopa de ceba
Hamburguesa de lluç casolana amb amanida
Fruita del temps

29 Nyoquis de carbassa
Corball al forn
Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Informació nutricional: ARRIBA LA TARDOR... I LES CASTANYES!

Amb l'arribada de la tardor també apareix un dels aliments més típics d'aquesta època: les castanyes!

A Catalunya són especialment protagonistes durant la Castanyada, però, a més de ser tota una tradició, sabeu què ens aporten? Si bé formen part del grup de la fruita seca, tenen una composició diferent de les ametlles, les nous o les avellanes. Contenen menys greix i destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni, que ens proporcionen energia per afrontar les activitats del dia a dia. També aporten fibra, que contribueix al bon funcionament intestinal i afavoreix la sensació de sacietat, a més d'una petita quantitat de proteïnes.

Les castanyes també aporten vitamines del grup B i minerals com el potassi, que contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós i muscular. A més, contenen poc sodi, no contenen colesterol i els seus greixos són principalment insaturats, amb presència d'omega-3 i omega-6, beneficiosos, dins d'una alimentació equilibrada, per a la salut cardiovascular.

Les podem menjar torrades, bullides o bé incorporar-les a receptes dolces i salades. Com que són un aliment de temporada, la tardor és el moment ideal per gaudir-ne!

