

OCTUBRE | ESCOLA BETÚLIA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



MESOS SANED: Menú sense gluten

1P MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (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 GALL DINDI MARINAT AL FORN (1, 6, 10, T1, T10)
GU CUSCÚS (1, T6, T10)
PO FRUITA DE TEMPORADA

6

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1, T9)
2P
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 ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA
2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3)
GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO IOGURT (7)

8

1P CREMA DE VERDURES (T9)
2P FALAFEL AMB SALSAS D'HORTALISSES (1, T9)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9)
PO IOGURT (7)

* 2

1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T9, T11)
2P POLLASTRE A L'ALLET
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO FRUITA DE TEMPORADA

9

FESTIU

12

1P ARROS AMB SALSAS DE CARBASSA I REMOLATXA
2P TRUITA DE FORMATGE (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 DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T9, T10)
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 AMB ESPINACS (T9)
2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4)
GU TOMÀQUET AMANIT
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES (T9)
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSAS (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 SALMÓ AL FORN (4, T2, T12, T14)
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (T9)
2P POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PANKO (1, 3, 6, 10)
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO FRUITA DE TEMPORADA

21

1P PAELLA DE VERDURES (T9)
2P TRUITA DE PATATES (3)
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA
PO IOGURT (7)

22

1P LLENTIES 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 REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT (3)
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T9, T11)
2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T9, T10)
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 LLUÇ A L'ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
2P CIGRONS ESTOFATS AMB CAP DE LLOM (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

* 29

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

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."