

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 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

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

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

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

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

9 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Botifarra de porc
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb xampinyons
i amanida variada

Iogurt de La Fageda

16 Espaguetis integrals a la marinera
amb gambetes i calamars

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

20 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Varetes de lluç
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

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

Truita de formatge
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro i olives

Iogurt de La Fageda

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

Pernilets de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Cigrons amb curri i bastonets

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

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

Delícies de soja
amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

9 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb xampinyons
i amanida variada

logurt de La Fageda

16 Espaguetis integrals a la marinera
amb gambetes i calamars

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

20 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Croquetes de bolets
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

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

Truita de formatge
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Delícies de soja
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro
i olives

logurt de La Fageda

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

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

* Producte sense gluten

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

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

Fruita del temps

6

Macarrons integrals* amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

**Salmó al forn
amb salsa teriyaki***

Fruita del temps

9

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana* de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb xampinyons
i amanida variada

Iogurt de La Fageda

16

Espaguetis integrals* a la marinera
amb gambetes i calamars

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Varetes de lluç
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Cigrons amb tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

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

Truita de formatge
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

27

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

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro i olives

Iogurt de La Fageda

29

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

Pernilets de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

* Producte sense lactosa

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

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

Fruita del temps

6

Macarrons integrals
amb sofregit de tomàquet
i **formatge sense lactosa**

Pit de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Salmó al forn
amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

9

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de **formatge sense lactosa** amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Botifarra de porc
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb xampinyons
i amanida variada

logurt de La Fageda sense lactosa

16

Espaguetis integrals a la marinera
amb gambetes i calamars

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Varetes de lluç
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

22

Espirals integrals
amb bacó i oli d'oliva

Truita de **formatge sense lactosa**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

27

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

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

29

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

Pernilets de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

* Producte sense ou

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

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

Fruita del temps

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

Pit de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

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

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

9 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Botifarra de porc
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Lluç al forn amb xampinyons
i amanida variada

Iogurt de La Fageda

16 **Pasta*** a la marinera
amb gambetes i calamars

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

20 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Varetes de lluç
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

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

Gall dindi a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Salmó al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro
i olives

Iogurt de La Fageda

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

Pernilets de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Castanyada

OCTUBRE 2026 MENÚ SENSE PEIX

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

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

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

Fruita del temps

6

Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
i cigrons amb curri

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Trita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Croquetes de penil
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

9

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de bròquil
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

14

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Botifarra de porc
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi al forn amb xampinyons
i amanida variada

logurt de La Fageda

16

Espaguetis integrals a la marinera
amb gambetes i calamars

Trita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Arròs saltat
amb ceba i fines herbes

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Croquetes de bolets
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22

Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Trita de formatge
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

27

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

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Amanida de cigrons
amb tomàquet, blat de moro
i olives

logurt de La Fageda

29

Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pernilets de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

30

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

1 Sopa de ceba
Trita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

2 Amanida variada
Quiche d'espàrrecs i formatge de cabra amb amanida
Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Quinoa amb verdures
Orada al forn amb ceba
Fruita del temps

14 Crema de pastanaga
Ou escalfat amb patates i pernil serrà
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
Gall dindi a la planxa 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
Trita 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 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajita de pollastre amb *pico de gallo*
logurt natural

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!

