



Menú General

octubre de 2026

El menú se acompaña de agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las Frutas del mes de octubre son: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, higo, kiwi, mandarina de proximidad, mango, melón, manzana, pera, plátano, uva.
Las hortalizas del mes de octubre son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col repollo, coliflor, endibia, escarola, espinaca, judía verde, lechuga, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, tomate, zanahoria.

Cada mes se ofrecerá huevo campero de proximidad en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

				1	2
				Crema de Espinacas y Zanahoria Merluza al horno con Salsa de Tomate (4) Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y huevos cocidos con ensalada / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Alitas de Pollo (Infantil: muslitos) Ensalada de iceberg, roble, tomate, zanahoria y atún (4) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Quiche variado / Fruta
5	6	7	8	9	
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) (cebolla, zanahoria, tomate triturado, soja texturizada) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Arròs de Caseta Gallineta enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Ensalada de iceberg, escarola, tomate y aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Crema de Brócoli y Verduras Hamburguesa de Ternera (12) Cebolla, Champiñones, Patata o Boniato Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza empanada / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Limón y Romero Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate y maíz Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Crema de Verduras de Temporada Huevos revueltos con Salsa de Tomate (3) Patata asada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y sandwich de jamón y queso / Fruta	
12	13	14	15	16	
	Arroz con Salsa Pomodoro Bacalao enharinado (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Patata, Zanahoria y Guisantes Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y falafel de garbanzos con ensalada / Fruta	Sopa de Caldo de Carne con Fidevi integral (1,3,6,10) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Garbanzos a la mexicana con arroz y verduras / Fruta	Crema de Coliflor Guiso de Magro y Pollo Patata y Verduras Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos fritos con pan / Fruta	Ensalada de iceberg, tomate, zanahoria, aceitunas, atún (4) Potaje de Garbanzos con Verduras y Fideo grueso (1,3,6,10) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Coca de verduras y sardinas / Fruta	
19	20	21	22	23	
Ensalada de iceberg, romana, zanahoria, tomate y huevo (3) Espirales integrales con Salsa de Atún (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y hervido de huevo con patata y verduras / Fruta	Arroz 3 delicias casero (6) Pavo con empanado casero (1,3) Ensalada de iceberg, roble, zanahoria y queso (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Bacalao con verduras y cuscús / Patata / Fruta	Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate y huevo (3) Estofado de Lentejas con Arroz y Verduras (1) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	Crema de Verduras de Temporada Pastel de Carne Mixta (1,7) Puré de Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y sepia con cebolla y arroz / Fruta	Lentejas a la Jardinera Huevos rotos (3) Patatas a dados asadas con limón y ajo Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta	
26	27	28	29	30	
Ensalada de iceberg, roble, zanahoria, tomate y huevo (3) Estofado de Lentejas con Arroz y Verduras (1) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Merluza al horno con verduras y patata / Fruta	Crema de Calabaza Estofado de Pavo Verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de Patata / Fruta	Arroz con Salsa de Tomate Bacalao enharinado (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Ensalada de iceberg, romana, zanahoria y atún (4) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y picada de frutos secos / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Limón y Romero Patata a dados Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevo cocido con patata / Fruta	Crema de Verduras de Temporada Pizza casolana (1,6,7) Ensalada de iceberg, escarola, tomate y maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Crema de verduras y falafel de garbanzos / Fruta	

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos



Menú General

octubre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les Fruïtes del mes d'octubre són: caqui, xirimoya, frambuesa, magrana, figa, kiwi, mandarina, mango, meló, poma, pera, plàtan, raïm.

Les hortalisses del mes d'octubre són: bledes, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col, coliflor, endívia, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, remolatxa, tomàtiga, pastanaga.

Cada mes s'oferirà ou campero de proximitat a les receptes en les quals estigui permès utilitzar ou fresc.

				1	2
				Crema d'Espinacs i Pastanaga Lluç al forn amb Salsa de Tomàtiga (4) Patata panadera Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i ous bullits amb ensalada / Fruita	Arròs de Peix (2,4,14) Aletes de Pollastre (Infantil: cuixetes) Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga i tonyina (4) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Quiche variat / Fruita
5	6	7	8		
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10) (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturitzada) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Arròs de Caseta Gallineta enfarinada (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Crema de Bròquil i Verdures Hamburguesa de Vedella (12) Ceba, Xampinyons, Patata o Moniato Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i lluç panat / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre rostit amb Llimona i Romaní Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga i blat Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita		
12	13	14	15		
Festiu	Arròs amb Salsa Pomodoro Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Patata, Pastanaga i Pèsols Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i falafel de ciurons amb ensalada / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideu integral (1,3,6,10) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ciurons a la mexicana amb arròs i verdures / Fruita	Crema de Coliflor Aguait de Magre i Pollastre Patata i Verdures Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i ous fregits amb pa / Fruita		
	19	20	21		
	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Espirals integrals amb Salsa de Tonyina (1,3,4) (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i bullit d'ou amb patata i verdures / Fruita	Arròs 3 delícies casolà (6) Indiot amb panat casolà (1,3) Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga i formatge (7) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Bacallà amb verdures i cuscús / Fruita	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Cuinat de Lenties amb Arròs i Verdures (1) Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita	Crema de Verdures de Temporada Pastís de Carn Mixta (1,7) Purè de Patata Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada i sípia amb ceba i arròs / Fruita	Lenties a la Jardinera Ous romputs (3) Patates a daus rostides amb llimona i all Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
26	27	28	29		
Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga i ou (3) Cuinat de Lenties amb Arròs i Verdures (1) Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Crema de Carabassa Aguait d'Indiot Verdures (ceba, pastanaga, pèsols) i Patata Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de Patata / Fruita	Arròs amb Salsa de Tomàtiga Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i tonyina (4) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i picada de fruits secs / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre rostit amb Llimona i Romaní Patata a daus Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita		
				30	
				Crema de Verdures de Temporada Pizza casolana (1,6,7) Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema de verdures i falafel de ciurons / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta seca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos