MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026
Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	**3** Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	**4** **Sopa d'au amb fideus integrals** Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	**5** Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**6** Mongetes seques estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	**12** Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**13** Lliure disposició
16 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** **Crema de carbassó ECO amb crostons** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	**18** Coliflor al graten **Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties** Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**19** ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips* *Pa blanc* *Natilla*	**20** Sopa de lletres Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada
23 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	**24** **Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge** Salsitxes a la planxa Carbassó a la planxa **Pa integral** Fruita de temporada	**25** Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cigrons a la catalana s/ou -- Pa blanc Fruita de temporada	**26** Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**27** Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Trinxat de la Cerdanya Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026
LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada **IOGURT AMB GALETES**	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada **PA AMB GALL DINDI**	**Sopa d'au amb fideus integrals** Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada **GOT DE LLET AMB MELINDROS**	Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda' **FRUITA**	Mongetes seques estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada **PA AMB FORMATGE**
9	10	11	12	13
Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada **GOT DE LLET AMB MELINDROS**	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada **PA AMB PERNIL**	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada **IOGURT AMB GALETES**	Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda' **FRUITA**	Lliure disposició
16	17	18	19	20
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada **IOGURT AMB GALETES**	**Crema de carbassó ECO amb crostons** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada **PA AMB GALL DINDI**	Coliflor al graten **Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties** Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada **GOT DE LLET AMB MELINDROS**	***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips* *Pa blanc* *Natilla* **FRUITA**	Sopa de lletres Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada **PA AMB FORMATGE**
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada **GOT DE LLET AMB MELINDROS**	**Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge** Salsitxes a la planxa 0 **Pa integral** Fruita de temporada **PA AMB PERNIL**	Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) 0 -- Pa blanc Fruita de temporada **IOGURT AMB GALETES**	Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda' **FRUITA**	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada **PA AMB GALL DINDI**
30				
Trinxat de la Cerdanya Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada **IOGURT AMB GALETES**				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

Decàleg de bons hàbits saludables



1o Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2o Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3o Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4o Fes una dieta variada i en quantitats adequades. és la base per una bona alimentació.

Esmorzar

Un esmorzar complert ha de contenir: Farinacis: pa o torrades. flocs de blat de moro...: Lactis: llet. iogurt natural. formatge...i Fruita fresca

Dinar

Creem menús sans i sostenibles. fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals. frescos. i de proximitat. amb proveïdors locals.

Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació. a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Sopar

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar. dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics. farinacis i fruita fresca o seca.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs. pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs. pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....









I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua. com a plat principal o acompanyament/guarnició





Optar per farinacis (pa. pasta. arròs. etc.) integrals.

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026
Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/gluten Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Mongetes seques estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Lliure disposició
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	**Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Coliflor al graten s/gluten Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de llenties s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans s/salsa Fish&chips (llimanda a la planxa) Pa s/gluten Natilla	Sopa amb pasta s/gluten Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Saltejat de verdures Pa s/gluten Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana i formatge Salsitxes a la planxa Carbassó a la planxa Pa s/gluten Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cigrons a la catalana s/ou -- Pa s/gluten Fruita de temporada	Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada
30				
Trinxat de la Cerdanya Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/ou Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	Mongetes seques estofades amb carbassa Llenguadina a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	Lliure disposició
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**Crema de carbassó ECO amb crostons** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	Coliflor al graten Lluç a la planxa Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips (llimanda a la planxa)* *Pa blanc* *Iogurt natural*	Sopa amb pasta s/ou Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge s/ou) Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana i formatge Salsitxes a la planxa Carbassó a la planxa **Pa integral** Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cigrons a la catalana s/ou -- Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30				
Trinxat de la Cerdanya Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026
Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	3 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i olives Pa integral Fruita de temporada	4 Sopa d'au amb fideus integrals Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	5 Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga Pa integral Gelatina s/sucre	6 Mongetes seques estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi (s/llet)) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- Pa integral Gelatina s/sucre	13 Lliure disposició
16 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de carbassó ECO amb crostons Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada	18 Coliflor amb patata Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties s/formatge Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada	19 Jornada Gastronòmica Baked Beans Fish&chips Pa blanc Gelatina s/sucre	20 Sopa de lletres Llom rostit amb tomàquet Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada
23 Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Salsitxes a la planxa Carbassó a la planxa Pa integral Fruita de temporada	25 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cigrons a la catalana s/ou -- Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa integral Gelatina s/sucre	27 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Trinxat de la Cerdanya (carn s/traces ni llet) Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

CUINA CATALANA
Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026

Menú Sense Llet ni làctics

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	**3** Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	**4** **Sopa d'au amb fideus integrals** Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	**5** Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga **Pa integral** Gelatina s/sucre	**6** Mongetes seques estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdures i moniato Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi (s/llet)) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	**12** Mongeta tendra amb patata Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Gelatina s/sucre	**13** Lliure disposició
16 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** **Crema de carbassó ECO amb crostons** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	**18** Coliflor amb patata **Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties s/formatge** Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**19** ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips* *Pa blanc* *Gelatina s/sucre*	**20** Sopa de lletres Llom rostit amb tomàquet Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada
23 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	**24** **Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana** Salsitxes a la planxa Carbassó a la planxa **Pa integral** Fruita de temporada	**25** Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cigrons a la catalana s/ou -- Pa blanc Fruita de temporada	**26** Paella de verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga **Pa integral** Gelatina s/sucre	**27** Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Trinxat de la Cerdanya (carn s/traces ni llet) Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

VEDRUNA PUIGCERDÀ – Novembre 2026

Menú Sense Llegum ni pinya

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures (s/pèsol s/mongeta) Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons 0 Pa blanc Fruita de temporada	**3** Minestra saltejada (bròquil, patata, pastanaga i ceba) Arròs amb pernil i formatge Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	**4** **Sopa casolana d'arròs integral** Salmó al forn Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	**5** Crema de porros amb poma Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**6** Patates estofades amb carbassa Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdures (moniato, carbassó, espinacs i api) Hamburguesa a la planxa (s/soja) Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Patates estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** Arròs tres delícies (truita, pastanaga i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	**12** Mongeta tendra amb patata Patates estofades amb verdures -- **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**13** Lliure disposició
16 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** **Crema de carbassó ECO amb crostons** Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	**18** Coliflor al graten Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**19** ***Jornada Gastronòmica*** Baked Potatoes (patates estofades) Fish&chips Pa blanc Iogurt natural	**20** Sopa casolana d'arròs Llom (s/soja) a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Saltejat de verdures Pa blanc Fruita de temporada
23 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	**24** Mongeta tendra i patata amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa (s/soja) 0 **Pa integral** Fruita de temporada	**25** Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i 0 -- Pa blanc Fruita de temporada	**26** Paella de verdures (s/pèsols) Bacallà al forn Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**27** Patates estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Trinxat de la Cerdanya (carn s/soja) Llom s/soja rostit amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català

Aliment integral

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.