

OCTUBRE 2025		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
MIE	1	ARROZ CHINO CON JAMÓN DULCE	POLLO ASADO CON ENSALADA	FRUTA	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
JU	2	PASTA CARBONARA <small>Gluten, lácteos</small>	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <small>Huevos</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Salmón al papillote con verduras
VI	3	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
LU	6	TUMBET <small>Gluten</small>	HAMBURGUESA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Fajitas de pollo con pimientos salteados
MA	7	PASTA CON SALSA QUESO <small>Gluten, lácteos</small>	PESCADO EN PAPILOTE <small>Pescado</small>	FRUTA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
MIE	8	LENTEJAS	ALBONDIGAS CON PATATAS AL HORNO <small>Gluten, soja, apio, lácteos</small>	MOUSSE <small>Lácteos</small>	Pechuga de pavo con tomate aliñado
JU	9	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco y crustáceos</small>	CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA <small>Pescado</small>	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
VI	10	SOPA <small>Gluten, soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	GELATINA <small>Lácteos</small>	Bacalao al horno con salsa de tomate y judías al vapor
LU	13	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	CROQUETAS DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO <small>Lácteos, huevos,</small>	FRUTA	Fajitas de pollo con pimientos salteados
MA	14	POTAJE DE LENTEJAS	CARNE ASADA SALSA CHAMPIÑONES Y PATATAS <small>Lácteos y sulfitos</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
MIE	15	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza vegetal al gusto
JU	16	ARROZ TRES DELICIAS CON HUEVO <small>Huevo</small>	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS EN TEMPURA <small>Pescado</small>	COCA <small>GLuten, huevos y lácteos</small>	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
VI	17	CREMA DE ALUBIAS	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
LU	20	ARROZ BRUT <small>Soja, apio</small>	HAMBURGUESA CON VERDURAS <small>Lácteos, gluten</small>	FRUTA	Pescado a la plancha con salteado de verduras
MA	21	CREMA DE CALABAZA <small>Soja, apio</small>	LOMO AL AJILLO CON VERDURAS AL HORNO	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
MIE	22	ARROZ A LA CUBANA <small>Huevo</small>	PESCADO EN PAPILOTE <small>Pescado</small>	MOUSSE <small>Lácteos</small>	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
JU	23	LENTEJAS	ESCALDUMS <small>Frutos secos</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
VI	24	PASTA BOLOÑESA <small>Gluten</small>	TORTILLA FRANCESA ENSALADA <small>Huevo</small>	FLAN DE VAINILLA <small>Lácteos, huevos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
LU	27	SOPA DE CALDO <small>Gluten, soja, apio</small>	PESCADO PLANCHA VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
MA	28	ARROZ SECO CON MAGRO	POLLO AL HORNO ENSALADA	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
MIE	29	CREMA DE CHAMPIÑONES <small>Soja, apio</small>	HUEVOS PLANCHA CON PATATAS <small>Lácteos, huevo</small>	FRUTA	Verduras salteadas con salmón a la plancha
JU	30	PASTA CON ATÚN <small>Gluten, pescado</small>	PESCADO ABUÑOLADO CON ENSALADA <small>Gluten, huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
VI	31	POTAJE DE LENTEJAS	JUDÍAS CON PATATAS Y HUEVO <small>Huevo</small>	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral



*Menú revisiat i aprovat per la dietista-nutricionista ROSA RIERA PÉCOI. 16019 / a acura amb el document concens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10.

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per cada dia que complementa al dinar. A més, els plats de peix, verdures, llegums o ou són aptes per a dietes sense consum de carn.