

OCTUBRE 2026

MENÚ GENERAL

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritizant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes d'octubre: poma, pera, mandarina, taronja, caqui i kiwi.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Trempó de cigrons amb tonyina (tomàtiga, ceba i pebre verd) (4) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga i cogombre Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	2 Crema de carabassó, patata i porro amb crostons cruixents (1) Lluç al forn amb all i julivert (4) Patates i ceba rostides amb romaní Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa amb tomàtiga / Fruita de temporada
5 Cuinat de lleties amb pastanaga, carabassa, mongeta tendra i ceba(1*) Estofat de vedella amb ceba i pastanaga Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb pollastre, pebres i carabassó / Fruita de temporada	6 Arròs integral melós de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, blat de les Índies i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita de temporada	7 Crema de carabassó, ceba, porro i patata amb crostons cruixents integrals (1) Bacallà amb salsa de tomàtiga i arròs integral (4) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Wrap de lluç amb lletuga i tomàtiga / Fruita de temporada	8 Saltat de cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, carabassó i ou bullit) (3) Cuixetes de pollastre al romaní Pastanaga, patata i ceba al forn logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Arròs tres delícies casolà amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada	9 Macarrons integrals amb bolonyesa casolana i verdures (1, 3, 6, 10) Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i cigrons cruixents al forn / Fruita de temporada
12 FESTIU · Sense servei de menjador	13 Arròs integral a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i bròquil al vapor / Fruita de temporada	14 Sopa de bullit amb fideví integral (1,3,6,10) Estofat de pollastre Patata, bròquil i pastanaga logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada ratllada i canyella (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	15 Ensalada de patata, mongeta tendra, tomàtiga i pastanaga Llonganissa de porc (12) Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Pizza casolana amb base de “fajita” amb ou, pebre, tomàtiga i formatge / Fruita de temporada	16 Canelons casolans de carn amb beixamel (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb cigrons, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada
19 Cuinat de lleties amb carabassa, pastanaga i ceba (1*) Lluç enfarinat fregit (1, 4) Ensalada de canonges amb tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita de temporada	20 Macarrons integrals amb verdures gratinats (1, 3, 6, 7, 10) Bacallà al forn amb llimona i julivert (4) Patates i carabassó al forn amb herbes Fruita de temporada SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita de temporada	21 Arròs de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de pastanaga, remolatxa i lletuga logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassa i tomàtiga / Fruita de temporada	22 Ensalada de patata amb tomàtiga, pebre verd, olives i tonyina (4) Pollastre al forn amb llimona i herbes Ensalada de lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i hummus amb pa integral / Fruita de temporada	23 Crema de coliflor, patata i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de pastanaga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada
26 Crema de carabassó i porro amb crostons integrals (1) Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat de pa i ou (1, 3) Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i mongeta tendra / Fruita de temporada	27 Ensalada de pasta integral amb tomàtiga, pastanaga i blat de les Índies (1, 3, 6, 10) Truita de carabassó (3) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Arròs saltejat amb pollastre, pebres i ceba / Fruita de temporada	28 Cigrons amb cuscús i curri suau, pastanaga, ceba i panses (1) Pilotes mixtes (1, 3, 7) Carabassó i pastanaga al forn Fruita de temporada SOPAR Pollastre al forn amb carabassa i moniato / Fruita de temporada	29 Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de les Índies i ou remenat) (3) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada variada amb tonyina (4) Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa i tomàtiga / Fruita de temporada	30 Ensalada amb ou bullit i olives (3) Pizza casolana de pernil dolç i formatge (1, 7) logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada aixafada i canyella (7) SOPAR Bol de quinoa amb cigrons, carabassa i pastanaga / Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos
* Les lleties poden tenir traces de gluten; els cigrons emprats no en duen. Altres al·lèrgens depenen de la recepta. Els sopars són orientatius.

VALORACIÓ NUTRICIONAL | OCTUBRE 2026

Servei de menjador CEIP Ponent – Inca · Menú consensuat amb l’escola

Valoració de la programació d’octubre de 2026 per Aina Maria Quetglas Florit, dietista-nutricionista (Col. IB00382), d’acord amb el Decret 39/2019 de les Illes Balears i el Reial decret 315/2025. Les freqüències corresponen al menú general de migdia.

Les setmanes S1 (1–2) i S3 (13–16) tenen menys dies lectius. Les xifres de la taula segueixen l’ordre S1–S2–S3–S4–S5.

GRUPS D'ALIMENTS / CRITERIS	FREQÜÈNCIA ESTABLERTA	S1-S2-S3-S4-S5	VALORACIÓ
HORTALISSES	1–2/setmana	1-1-1-2-2	Compleix
LLEGUMS	1–2/setmana	1-2-0-1-1	Compleix; S3 setmana parcial
ARRÒS	1/setmana	0-1-1-1-1	Compleix
PASTA	1/setmana	0-1-1-1-1	Compleix
ARRÒS O PASTA INTEGRAL	Mínim 4/mes	0-2-1-1-2	Compleix
PEIX	1–3/setmana (mínim 6 al mes)	1-1-1-2-1	Compleix
PEIX BLANC I BLAU	Alternar	4 blancs i 2 blau	Compleix
OUS	1–2/setmana	1-2-1-1-1	Compleix
CARN	Màxim 3/setmana	0-1-2-1-3	Compleix
CARN VERMELLA	Màxim 1/setmana	0-1-1-0-0	Compleix
CARN PROCESSADA	Màxim 2/mes	0-0-1-0-1	Compleix
SEGONS DE PROTEÍNA VEGETAL	1–5/setmana	0-0-0-1-0	No compleix
ENSALADES VARIADES	3–4/setmana	1-3-3-4-3	Compleix
ALTRES GUARNICIONS	1–2/setmana	1-1-1-1-1	Compleix
FRUITA FRESCA	4–5/setmana	2-4-3-4-4	Compleix
ALTRES POSTRES	Màxim 1/setmana	0-1-1-1-1	Compleix
PA INTEGRAL	Mínim 2/setmana	No especificat	No especificat
FRITURES	Màxim 1/setmana	0-0-0-1-0	Compleix
PRECUINATS	Màxim 1/mes	1	Compleix
AIGUA	Única beguda	Aigua	Compleix
SAL IODADA	Ús reduït	Sal iodada	Compleix
OLI PER CUINAR/FREGIR	Oli d'oliva / gira-sol alt oleic	Oli d'oliva o gira-sol alt oleic	Compleix
OLI PER TREMPAR	Oli d'oliva verge o verge extra	Oli d'oliva verge o verge extra	Compleix

INFORMACIÓ DELS MENÚS A LES FAMÍLIES

El centre posa a disposició de les famílies, incloses les dels infants amb necessitats alimentàries especials, la programació mensual dels dinars amb els plats, les guarnicions, les postres i els al·lèrgens indicats. Els suggeriments de sopar orienten les famílies perquè el sopar complementi el dinar escolar. La informació exigible sobre els productes utilitzats també és a la seva disposició, i el menú es facilita en un format accessible quan cal. L'aigua és l'única beguda del menjador i la fruita de temporada es serveix en una presentació adequada a l'edat.

MENÚS ADAPTATS

Els menús sense carn, sense lactosa i sense gluten es presenten a les pàgines següents amb les substitucions corresponents. El menú sense carn pot incloure peix, ous i lactis. Els productes làctics sense lactosa continuen contenint proteïnes de la llet (7) i no són aptes per a infants amb al·lèrgia a la llet. La cuina aplica cada adaptació segons les necessitats de l'infant i evita el contacte encreuat durant la preparació i el servei.

VIGILÀNCIA I CONTROL

1. La programació mensual disposa d'una valoració elaborada per personal amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.
2. El centre disposa de fitxes tècniques dels menús, amb els ingredients de cada elaboració i les seves quantitats expressades en pes o volum.
3. L'etiquetatge dels aliments envasats i la documentació dels productes utilitzats estan disponibles per consultar-ne la composició i els al·lèrgens.
4. La cuina comprova les receptes i les adaptacions abans de cada servei i separa els estris per evitar el contacte encreuat. El consell escolar pot constituir una comissió de menjador per fer el seguiment i la valoració del servei.

Atentament,

Aina Maria Quetglas Florit

Dietista-Nutricionista · Col. IB00382

OCTUBRE 2026

MENÚ SENSE CARN

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritizant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les frites i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes d'octubre: poma, pera, mandarina, taronja, caqui i kiwi.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Trempó de cigrons amb tonyina (tomàtiga, ceba i pebre verd) (4) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga i cogombre Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb tofu, carabassó i pastanaga (6) / Fruita de temporada	2 Crema de carabassó, patata i porro amb crostons (1) Lluç al forn amb all i julivert (4) Patates i ceba rostides amb romaní Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa amb tomàtiga / Fruita de temporada
5 Cuinat de lleties amb pastanaga, carabassa, mongeta tendra i ceba (1*) Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) Ensalada de tomàtiga amb orenga Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb tofu, pebres i carabassó (6) / Fruita de temporada	6 Arròs integral melós de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, blat de les Índies i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de truita francesa amb pebres i ceba (1, 3) / Fruita de temporada	7 Crema de carabassó, ceba, porro i patata amb crostons integrals (1) Bacallà amb salsa de tomàtiga i arròs integral (4) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Wrap de lluç amb lletuga i tomàtiga / Fruita de temporada	8 Saltat de cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, carabassó i ou bullit) (3) Croquetes d'espínacs (1,3,7) Pastanaga, patata i ceba al forn logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Arròs tres delícies casolà amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada	9 Macarrons integrals amb salsa casolana de tomàtiga i verdures (1, 3, 6, 10) Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i cigrons cruixents al forn / Fruita de temporada
12 FESTIU · Sense servei de menjador	13 Arròs integral a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i bròquil al vapor / Fruita de temporada	14 Sopa de verdures amb fideu integral (1,3,6,10) Filet de gallinet desespinat al forn amb llimona (4) Patata amb bròquil i pastanaga logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada ratllada i canyella (7) SOPAR Quinoa amb tofu, carabassó i pastanaga (6) / Fruita de temporada	15 Ensalada de patata, mongeta tendra, tomàtiga i pastanaga Cigrons amb salsa casolana de tomàtiga i orenga Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Pizza casolana amb ou, verdures, tomàtiga i formatge / Fruita de temporada	16 Macarrons a la napolitana (1, 3, 6, 10) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb cigrons, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada
19 Cuinat de lleties amb carabassa, pastanaga i ceba (1*) Lluç enfarinat fregit (1, 4) Ensalada de canonges amb tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de tofu amb pebres saltejats (6) / Fruita de temporada	20 Macarrons integrals amb verdures gratinats (1, 3, 6, 7, 10) Bacallà al forn amb llimona i julivert (4) Patates i carabassó al forn amb herbes Fruita de temporada SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita de temporada	21 Arròs de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de pastanaga, remolatxa i lletuga logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Quinoa amb tofu, carabassa i tomàtiga (6) / Fruita de temporada	22 Ensalada de patata amb tomàtiga, pebre verd, olives i tonyina (4) Lluç al forn (4) Ensalada de lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i hummus amb pa integral / Fruita de temporada	23 Crema de coliflor, patata i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de pastanaga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada
26 Crema de carabassó i porro amb crostons integrals (1) Truita al forn de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i mongeta tendra / Fruita de temporada	27 Ensalada de pasta integral amb tomàtiga, pastanaga i blat de les Índies (1, 3, 6, 10) Truita de carabassó (3) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Arròs saltejat amb tofu, pebres i ceba (6) / Fruita de temporada	28 Cigrons amb cuscús i curri suau, pastanaga, ceba i panses (1) Lluç al forn amb espècies (4) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Tofu al forn amb carabassa i moniato (6) / Fruita de temporada	29 Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de les Índies i ou remenat) (3) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada variada amb tonyina (4) Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa i tomàtiga / Fruita de temporada	30 Ensalada amb ou bullit i olives (3) Pizza casolana de tomàtiga, carabassó i formatge (1, 7) logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada aixafada i canyella (7) SOPAR Bol de quinoa amb cigrons, carabassa i pastanaga / Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos
* Sense carn: el menú pot incloure peix, ous i lactis.

OCTUBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per rempegar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes d'octubre: poma, pera, mandarina, taronja, caqui i kiwi.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Trempó de cigrons amb tonyina (tomàtiga, ceba i pebre verd) (4) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga i cogombre Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	2 Crema de carabassó, patata i porro amb crostons (1) Lluç al forn amb all i julivert (4) Patates i ceba rostides amb romaní Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa amb tomàtiga / Fruita de temporada
5 Cuinat de lleties amb pastanaga, carabassa, mongeta tendra i ceba (1) Estofat de vedella amb ceba i pastanaga Ensalada de tomàtiga amb orenga Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb pollastre, pebres i carabassó / Fruita de temporada	6 Arròs integral melós de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, blat de les Índies i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita de temporada	7 Crema de carabassó, ceba, porro i patata amb crostons integrals (1) Bacallà amb salsa de tomàtiga i arròs integral (4) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Wrap de lluç amb lletuga i tomàtiga / Fruita de temporada	8 Saltat de cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, carabassó i ou bullit) (3) Cuixetes de pollastre al romaní Pastanaga i ceba al forn logurt natural sense lactosa amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Arròs tres delícies casolà amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada	9 Macarrons integrals amb bolonyesa casolana i verdures (1, 3, 6, 10) Truita francesa (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i cigrons cruixents al forn / Fruita de temporada
12 FESTIU · Sense servei de menjador	13 Arròs integral a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i bròquil al vapor / Fruita de temporada	14 Ensalada de cigrons amb tomàtiga, blat de les Índies, pastanaga i ou bullit (3) Filet de gallinet desespinat al forn amb llimona (4) Patata, bròquil i pastanaga logurt natural sense lactosa i sense sucre afegit amb fruita de temporada ratllada i canyella (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	15 Ensalada de patata, mongeta tendra, tomàtiga i pastanaga Cigrons amb salsa casolana de tomàtiga i orenga Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Pizza casolana amb ou, verdures, tomàtiga i formatge sense lactosa / Fruita de temporada	16 Pasta a la napolitana (1, 3, 6, 10) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Cuscús amb cigrons, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada
19 Cuinat de lleties amb carabassa, pastanaga i ceba (1*) Lluç enfarinat fregit (1, 4) Ensalada de canonges amb tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita de temporada	20 Macarrons integrals amb verdures (1, 3, 6, 10) Bacallà al forn amb llimona i julivert (4) Patates i carabassó al forn amb herbes Fruita de temporada SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita de temporada	21 Arròs de peix i verdures (2, 4, 14) Truita de carabassó (3) Ensalada de pastanaga, remolatxa i lletuga logurt natural sense lactosa amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassa i tomàtiga / Fruita de temporada	22 Ensalada de patata amb tomàtiga, pebre verd, olives i tonyina (4) Pollastre al forn amb llimona i herbes Ensalada de lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i hummus amb pa integral / Fruita de temporada	23 Crema de coliflor, patata i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de pastanaga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada
26 Crema de carabassó i porro amb crostons integrals (1) Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat de pa i ou (1, 3) Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i mongeta tendra / Fruita de temporada	27 Ensalada de pasta integral amb tomàtiga, pastanaga i blat de les Índies (1, 3, 6, 10) Truita de carabassó (3) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Arròs saltejat amb pollastre, pebres i ceba / Fruita de temporada	28 Cigrons amb cuscús i curri suau, pastanaga, ceba i panses (1) Lluç al forn amb espècies (4) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Pollastre al forn amb carabassa i moniato / Fruita de temporada	29 Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de les Índies i ou remenat) (3) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada variada amb tonyina (4) Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa i tomàtiga / Fruita de temporada	30 Ensalada amb ou bullit i olives (3) Pizza casolana de verdures i pernil dolç sense formatge (1) logurt natural sense lactosa i sense sucre afegit amb fruita de temporada aixafada i canyella (7) SOPAR Bol de quinoa amb cigrons, carabassa i pastanaga / Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·liscos

* Sense lactosa: els productes làctics sense lactosa continuen contenint proteïnes de la llet (7).

OCTUBRE 2026

MENÚ SENSE GLUTEN

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, priorititzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes d'octubre: poma, pera, mandarina, taronja, caqui i kiwi.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Trempó de cigrons amb tonyina (tomàtiga, ceba i pebre verd) (4) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga i cogombre Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	2 Crema de carabassó, patata i porro amb crostons sense gluten Lluç al forn amb all i julivert (4) Patates i ceba rostides amb romaní Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa sense gluten amb tomàtiga / Fruita de temporada
5 Cuinat de cigrons amb pastanaga, carabassa, mongeta tendra i ceba Estofat de vedella amb ceba i pastanaga Ensalada de tomàtiga amb orenga Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb pollastre, pebres i carabassó / Fruita de temporada	6 Arròs integral melós de peix i verdures amb brou sense gluten (2, 4, 14) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de lletuga, blat de les Índies i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba amb truites sense gluten / Fruita de temporada	7 Crema de carabassó, ceba, porro i patata amb crostons sense gluten Bacallà amb salsa de tomàtiga i arròs integral (4) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Wrap amb truita sense gluten i amb cherries, canonges i formatge / Fruita de temporada	8 Saltat de cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, carabassó i ou bullit) (3) Cuixetes de pollastre al romaní Pastanaga i ceba al forn logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Arròs tres delícies casolà amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada	9 Macarrons sense gluten amb bolonyesa casolana i verdures Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i cigrons cruixents al forn / Fruita de temporada
12 FESTIU · Sense servei de menjador	13 Arròs integral a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i bròquil al vapor / Fruita de temporada	14 Sopa de pasta especial sense gluten Filet de gallinet desespinat al forn amb llimona (4) Patata amb bròquil i pastanaga logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada ratllada i canyella (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada	15 Ensalada de patata, mongeta tendra, tomàtiga i pastanaga Cigrons amb salsa casolana de tomàtiga i orenga Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Pizza casolana amb verdures, ou, tomàtiga i formatge / Fruita de temporada	16 Pasta especial sense gluten a la napolitana (sense al·lèrgens declarats) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassó i pastanaga / Fruita de temporada
19 Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba Lluç enfarinat amb farina sense gluten fregit (4) Ensalada de canonges amb tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltats amb truites sense gluten / Fruita de temporada	20 Macarrons sense gluten amb verdures gratinats (7) Bacallà al forn amb llimona i julivert (4) Patates i carabassó al forn amb herbes Fruita de temporada SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita de temporada	21 Arròs de peix i verdures amb brou sense gluten (2, 4, 14) Truita de carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de pastanaga, remolatxa i lletuga logurt natural amb fruita de temporada aixafada (7) SOPAR Quinoa amb pollastre, carabassa i tomàtiga / Fruita de temporada	22 Ensalada de patata amb tomàtiga, pebre verd, olives i tonyina (4) Pollastre al forn amb llimona i herbes Ensalada de lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga Fruita de temporada SOPAR Crema de carabassa i hummus amb pa sense gluten / Fruita de temporada	23 Crema de coliflor, patata i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de pastanaga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita de temporada
26 Crema de carabassó i porro amb crostons sense gluten Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat sense gluten i ou (3) Ensalada de tomàtiga, pastanaga i julivert Fruita de temporada SOPAR Lluç al forn amb patata i mongeta tendra / Fruita de temporada	27 Ensalada de pasta sense gluten amb tomàtiga, pastanaga i blat de les Índies Truita de carabassó (3) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Arròs saltejat amb pollastre, pebres i ceba / Fruita de temporada	28 Cigrons amb quinoa i curri suau, pastanaga, ceba i panses Lluç al forn amb espècies (4) Ensalada de tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada SOPAR Pollastre al forn amb carabassa i moniato / Fruita de temporada	29 Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de les Índies i ou remenat) (3) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada variada amb tonyina (4) Fruita de temporada SOPAR Truita de carabassó amb pa sense gluten i tomàtiga / Fruita de temporada	30 Ensalada amb ou bullit i olives (3) Pizza casolana amb base sense gluten de pernil dolç i formatge (7) logurt natural sense sucre afegit amb fruita de temporada aixafada i canyella (7) SOPAR Bol de quinoa amb cigrons, carabassa i pastanaga / Fruita de temporada

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·liscos
* Sense gluten: s'utilitzen ingredients aptes i estris diferenciats; els brous i les salses corresponen a versions sense gluten indicades al menú.