SERUNION EDUCA

Menú Basal

ESCOLA MONT COS

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	**Fruita fresca de temporada (estiu):** poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantitzant en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.*		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verduretes - Pa blanc/integral i fruita fresca
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Maires a l'andalusa casolanes fregides Patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llom a la planxa amb all i julivert Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltejades amb verdures i botifarra - Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs(pastanaga, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam i poma Pa integral i iogurt natural	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam amb oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
12	13	14	15	16
FESTIU	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Truita de patata i carbassó Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures (minestra) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Tallarins al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa Enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb espinacs - Pa integral i iogurt natural	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Salmó al forn/planxa Enciam i poma Pa blanc/integral i fruita fresca
26	27	28	29	MENÚ CASTANYADA
Espinacs saltades amb patates Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties - Pa integral i fruita fresca	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb pell a la planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	***Crema de carbassa amb crostons*** ***Mandonguilles mixtes amb xampinyons*** - ***Pa blanc/integral i natilles de xocolata***

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...		Per sopar pot ser...
Verdura	>	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	>	Verdura
Llegums	>	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...		Per sopar pot ser...
Ou	>	carn o Peix
Peix	>	Ou o carn
Llegums	>	Verdura o Ou
carn	>	Ou o Peix

Fruita o lacti

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tor														14
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta amb pastanaga, tomàquet	1								9		11			14
			Segon	Filet de lluç amb pell a la planxa				4										
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Maires a l'andalusa casolanes fregides	1			4										
			Guarnició	Patates al forn														14
		Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Llom a la planxa amb all i julivert														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Mongetes seques saltejades amb verdures i l	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Amanida d'arròs(pastanaga, tomàquet, olive														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i poma														14
		Divendres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva														
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cog	1													14
			Segon	Truita de patata i carbassó			3											14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Cigrons estofats amb verdures (minestra)														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Tallarins al pesto (sense fruits secs)	1	2	3						9		11	12		
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam, tomàquet i cogombre														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dimecres	Primer	Crema de pèsols														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Macarrons integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Mongetes seques estofades amb espinacs														14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)														14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i poma														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Espinacs saltades amb patates														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Minestra de verdures al vapor														
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebro														14
			Segon	Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Filet de lluç amb pell a la planxa				4										
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1													14
			Segon	Mandonguilles mixtes amb xampinyons	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.