



# Escola José Echegaray



## Menú octubre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

| Dilluns 6                                                                   | Dimarts 7                                                                                          | Dimecres 8                                                                             | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b> (D)<br>amb formatge ratllat (O, L) | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada                              | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, O, S, W)<br>amb formatge ratllat (O, L) | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verdures           | Zow shungo<br>Arròs "vermell" amb verdures<br>Jasha Maru<br>Estofat de pollastre amb gingebre<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L) |
| Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M)<br>amb enciam i remolatxa  | Truita d'espinacs (O)<br>amb niu d'enciams                                                         | Lluç al forn amb julivert (P)<br>amb enciam i blat de moro                             | Pizza vegetal (B, L, S, W, O)                                    |                                                                                                                                 |
| Fruita <b>ECO</b> de temporada                                              | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                     | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                         | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                   |                                                                                                                                 |
| Dilluns 13                                                                  | Dimarts 14                                                                                         | Dimecres 15                                                                            | Dijous 16                                                        | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                           |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga (B)                                       | Cassoleta de patates <b>ECO</b> (D)<br>amb sofregit de tomàquet i verdures <b>ECO</b> de temporada | Arròs amb sofregit de tomàquet                                                         | Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge<br>(B, W, S, O, L)     | Crema de carbassa <b>ECO</b> (D)<br>amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)                                                     |
| Truita paisana (O)<br>amb enciam i olives (D)                               | <b>Hamburguesa de vedella ecològica</b><br>amb enciam i blat de moro                               | Cam d'au amb salsa de soja i mel (B, S)<br>amb enciam i remolatxa                      | Fogoner amb samfaina (P)                                         | Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada                                                                           |
| Fruita <b>ECO</b> de temporada                                              | logurt <b>ECO</b> a granel (L)                                                                     | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                         | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                   | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                                  |
| Dilluns 20                                                                  | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                | Dimecres 22                                                                            | Dijous 23                                                        | Divendres 24                                                                                                                    |
| Tricolor de verdura <b>ECO</b> (D)<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata | Arròs amb tomàquet                                                                                 | Sopa d'au (B, W, S, O, A)                                                              | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert        | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures (B, O, W, S)<br>amb col, pastanaga i ceba                                    |
| Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L)<br>amb enciam i blat de moro          | Llenties <b>ECO</b> amb moniato (B)                                                                | Magre de porc estofat amb patata (D)                                                   | Ous durs amb tomàquet (O)<br>amb enciam i remolatxa              | <b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>amb niu d'enciams                                                                  |
| Fruita <b>ECO</b> de temporada                                              | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                     | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                         | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                   | logurt <b>ECO</b> a granel (L)                                                                                                  |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                         | Dimarts 28                                                                                         | Dimecres 29                                                                            | Dijous 30. La Castanyada!                                        | Divendres 31                                                                                                                    |
| Arròs de verdures                                                           | Espirals <b>ECO</b> a la carbonara (B, W, S, O, L)                                                 | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures                                           | Crema de moniato <b>ECO</b> (D)                                  | <b>FESTIU</b>                                                                                                                   |
| Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)<br>amb enciam i olives (D)                 | Abadejo amb salsa verda (P)<br>amb niu d'enciams                                                   | Truita de patata i ceba (O)<br>amb enciam i blat de moro                               | Pollastre estofat a la catalana<br>amb prunes i orellanes (F, K) |                                                                                                                                 |
| Fruita <b>ECO</b> de temporada                                              | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                     | Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                         | Postre especial                                                  |                                                                                                                                 |

### TASTET MENSUAL

Xips de moniato



### FRUITES DE TEMPORADA

Poma, mandarina,  
figues, pera, plàtan,  
taronja, kiwi, raïm

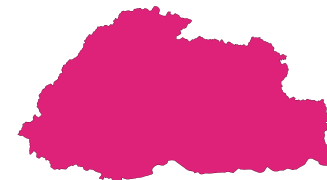


### VERDURES DE TEMPORADA

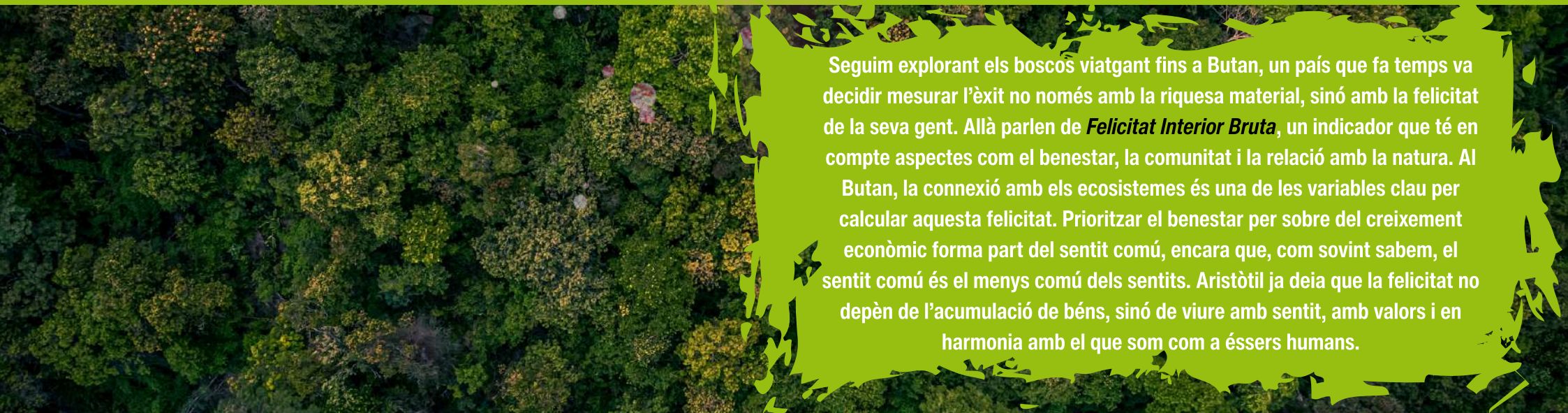
Porro, tomàquet, espinacs, rave,  
pebrot, carbassa, albergínia,  
remolatxa, pastanaga, mongeta  
verda, bleda, carxofa, api,  
coliflor, enciam, col, moniato,  
ceba, nap, xampinyó, cogombre







Els mesos de setembre i octubre, farem un procés d'immersió a la naturalesa per connectar amb conceptes cabdals pel treball que farem aquest curs al voltant dels ecosistemes.



Seguim explorant els boscos viatgant fins a Butan, un país que fa temps va decidir mesurar l'èxit no només amb la riquesa material, sinó amb la felicitat de la seva gent. Allà parlen de **Felicitat Interior Bruta**, un indicador que té en compte aspectes com el benestar, la comunitat i la relació amb la natura. Al Butan, la connexió amb els ecosistemes és una de les variables clau per calcular aquesta felicitat. Prioritzar el benestar per sobre del creixement econòmic forma part del sentit comú, encara que, com sovint sabem, el sentit comú és el menys comú dels sentits. Aristòtil ja deia que la felicitat no depèn de l'acumulació de béns, sinó de viure amb sentit, amb valors i en harmonia amb el que som com a éssers humans.



“Sense curiositat no incrementem el coneixement; és el catalitzador que permet que l'esperit creatiu no decaigui.”

DAVID BUENO



*Setembre i octubre*

## Cooperació natural, una metàfora preciosa de la societat a la que aspirem

Entendre el tot com una força superior a la suma de les parts. Aquí comença el procés de posar en valor **la cooperació** com un procés igualador, inspirador, que construeix col·lectiu i que avança en una línia molt més democràtica i coherent que aquella que impulsen agents que conviuen en estricta competència. Aquí treballarem les **habilitats socials i emocionals**, posant èmfasi en que l'èxit, igual que la innovació o la creativitat són un procés col·lectiu.

Seguint amb les metàfores, podem vincular el cicle de la vida, dels aliments, amb els **cercles de paraula**, una pràctica restaurativa que començarem a treballar. És una eina que podem utilitzar de manera proactiva per construir i enfortir els llaços comunitaris, fomentar l'empatia, la cooperació i el respecte mutu.

MENÚ BASAL



| Dilluns 6                                                                                                                                                                                   | Dimarts 7                                                                                                                                                                                                    | Dimecres 8                                                                                                                                                                             | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                  | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b> (D)<br>amb formatge ratllat (O, L)<br>Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada<br>Truita d'espínacs (O)<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                        | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, O, S, W)<br>amb formatge ratllat (O, L)<br>Lluç al forn amb julivert (P)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verdures<br>Pizza vegetal (B, L, S, W, O)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                          | Zow shungo<br>Arròs "vermell" amb verdures<br>Jasha Maru<br>Estofat de pollastre amb gingebre<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L)                                                                  |
| Dilluns 13                                                                                                                                                                                  | Dimarts 14                                                                                                                                                                                                   | Dimecres 15                                                                                                                                                                            | Dijous 16                                                                                                                                          | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                                            |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga (B)<br>Truita paisana (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                    | Cassoleta de patates <b>ECO</b> (D)<br>amb sofregit de tomàquet i verdures <b>ECO</b> de temporada<br><b>Hamburguesa de vedella ecològica</b><br>amb enciam i blat de moro<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L) | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                 | Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge<br>(B, W, S, O, L)<br>Fogoner amb samfaina (P)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                         | Crema de carbassa <b>ECO</b> (D)<br>amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)<br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                           |
| Dilluns 20                                                                                                                                                                                  | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                                                          | Dimecres 22                                                                                                                                                                            | Dijous 23                                                                                                                                          | Divendres 24                                                                                                                                                                                     |
| Tricolor de verdura <b>ECO</b> (D)<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata<br>Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada         | Arròs amb tomàquet<br>Llenties <b>ECO</b> amb moniato (B)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                                                  | Sopa d'au (B, W, S, O, A)<br>Magre de porc estofat amb patata (D)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                    | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert<br>Ous durs amb tomàquet (O)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures (B, O, W, S)<br>amb col, pastanaga i ceba<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>amb niu d'enciams<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L) |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                                         | Dimarts 28                                                                                                                                                                                                   | Dimecres 29                                                                                                                                                                            | Dijous 30. La Castanyada!                                                                                                                          | Divendres 31                                                                                                                                                                                     |
| Arròs de verdures<br>Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                          | Espirals <b>ECO</b> a la carbonara (B, W, S, O, L)<br>Abadejo amb salsa verda (P)<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                     | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures<br>Truita de patata i ceba (O)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                             | Crema de moniato <b>ECO</b> (D)<br>Pollastre estofat a la catalana<br>amb prunes i orellanes (F, K)<br>Postre especial                             |                                                                                                                                                                                                  |



HALAL



| Dilluns 6                                                                                                                                            | Dimarts 7                                                                                                                                                             | Dimecres 8                                                                                                                                                     | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                                                                                              | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b><br>amb formatge ratllat<br>Croquetes de bacallà<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada<br>Truita d'espínacs<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                     | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana<br>amb formatge ratllat<br>Lluç al forn amb julivert<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verdures<br>Pizza vegetal<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                      | Zow shungo<br>Arròs "vermell" amb verdures<br>Jasha Maru<br>Estofat de pollastre halal amb gíngebre<br>iogurt <b>ECO</b> a granel                              |
| Dilluns 13                                                                                                                                           | Dimarts 14                                                                                                                                                            | Dimecres 15                                                                                                                                                    | Dijous 16                                                                                                                                      | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                          |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga<br>Truita paisana<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                         | Cassoleta de patates <b>ECO</b><br>amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada<br>Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i blat de moro<br>iogurt <b>ECO</b> a granel | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Carn d'au halal a la planxa<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                      | Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge<br>Fogoner amb samfaina<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                            | Crema de carbassa <b>ECO</b><br>amb crostonets de pa<br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                |
| Dilluns 20                                                                                                                                           | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                   | Dimecres 22                                                                                                                                                    | Dijous 23                                                                                                                                      | Divendres 24                                                                                                                                                   |
| Tricolor de verdura<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata<br>Seitons en tempura<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada    | Arròs amb tomàquet<br>Llenties <b>ECO</b> amb moniato<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                               | Sopa de verdures<br>Pollastre halal estofat amb patata<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                       | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert<br>Ous durs amb tomàquet<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures<br>amb col, pastanaga i ceba<br>Peix fresc segons mercat<br>amb niu d'enciams<br>iogurt <b>ECO</b> a granel |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                  | Dimarts 28                                                                                                                                                            | Dimecres 29                                                                                                                                                    | Dijous 30. La Castanyada!                                                                                                                      | Divendres 1                                                                                                                                                    |
| Arròs de verdures<br>Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                    | Espirals <b>ECO</b> amb formatge<br>Abadejo amb salsa verda<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                    | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                         | Crema de moniato <b>ECO</b><br>Pollastre halal rostit a la catalana<br>amb prunes i orellanes<br>Postre especial                               |                                                                                                                                                                |





NO GLUTEN



| Dilluns 6                                                                                                                                           | Dimarts 7                                                                                                                                                                                 | Dimecres 8                                                                                                                                                    | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                                                                                              | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b><br>amb formatge ratllat<br><b>Peix al forn</b><br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada<br>Truita d'espínacs<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                         | Macarrons <b>s/gluten a la napolitana</b><br>amb formatge ratllat<br>Lluç al forn amb julivert<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verdures<br><br><b>Pizza vegetal s/gluten</b><br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                  | Zow shungo<br>Arròs "vermell" amb verdures<br>Jasha Maru<br>Estofat de pollastre amb gingebre<br>logurt <b>ECO</b> a granel                                          |
| Dilluns 13                                                                                                                                          | Dimarts 14                                                                                                                                                                                | Dimecres 15                                                                                                                                                   | Dijous 16                                                                                                                                      | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                |
| <b>Llenties s/gluten amb pastanaga</b><br><br>Truita paisana<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                               | Cassoleta de patates <b>ECO</b><br>amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada<br><b>Hamburguesa de vedella ecològica</b><br>amb enciam i blat de moro<br>logurt <b>ECO</b> a granel | Arròs amb sofregit de tomàquet<br><br><b>Carn d'au a la planxa</b><br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                | <b>Espirals s/gluten amb salsa de formatge</b><br><br>Fogoner amb samfaina<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                   | Crema de carbassa <b>ECO</b><br><b>SENSE crostonets de pa</b><br><br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada         |
| Dilluns 20                                                                                                                                          | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                                       | Dimecres 22                                                                                                                                                   | Dijous 23                                                                                                                                      | Divendres 24                                                                                                                                                         |
| Tricolor de verdura<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata<br><b>Peix al forn</b><br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada  | Arròs amb tomàquet<br><br><b>Llenties s/gluten amb moniato</b><br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                          | <b>Sopa d'au s/gluten</b><br><br>Magre de porc estofat amb patata<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                           | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert<br>Ous durs amb tomàquet<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | <b>Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures</b><br>amb col, pastanaga i ceba<br><b>Peix fresc segons mercat</b><br>amb niu d'enciams<br>logurt <b>ECO</b> a granel |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                 | Dimarts 28                                                                                                                                                                                | Dimecres 29                                                                                                                                                   | Dijous 30. La Castanyada!                                                                                                                      | Divendres 1                                                                                                                                                          |
| Arròs de verdures<br><br><b>Truita francesa</b><br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                            | <b>Espirals s/gluten a la carbonara</b><br><br>Abadejo amb salsa verda<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                             | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures<br><br>Truita de patata i ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                    | Crema de moniato <b>ECO</b><br><br>Pollastre rostit a la catalana<br>amb prunes i orellanes<br>Postre especial                                 |                                                                                                                                                                      |



NO LACTOSA



| Dilluns 6                                                                                                                                   | Dimarts 7                                                                                                                                                                     | Dimecres 8                                                                                                                             | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                                                                                              | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coliflor i patata <b>ECO</b>                                                                                                                | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada                                                                                                         | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana                                                                                             | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verduretes                                                                                       | Zow shungo<br>Arròs "vermell" amb verdures<br>Jasha Maru<br>Estofat de pollastre amb gingebre<br>logurt de soja                                    |
| Peix al forn<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                    | Truita d'espínacs<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                                      | Lluç al forn amb julivert<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                               | Pizza vegetal s/lactosa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| Dilluns 13                                                                                                                                  | Dimarts 14                                                                                                                                                                    | Dimecres 15                                                                                                                            | Dijous 16                                                                                                                                      | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                              |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga<br>Truita paisana<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                | Cassoleta de patates <b>ECO</b><br>amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada<br><b>Hamburguesa de vedella ecològica</b><br>amb enciam i blat de moro<br>logurt de soja | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Carn d'au amb salsa de soja i mel<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada        | Espirals <b>ECO</b> amb orenga<br>Fogoner amb samfaina<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                       | Crema de carbassa <b>ECO</b><br>SENSE crostonets de pa<br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada  |
| Dilluns 20                                                                                                                                  | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                           | Dimecres 22                                                                                                                            | Dijous 23                                                                                                                                      | Divendres 24                                                                                                                                       |
| Tricolor de verdura<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata<br>Peix al forn<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Arròs amb tomàquet<br>Llenties <b>ECO</b> amb moniato<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                       | Sopa d'au<br>Magre de porc estofat amb patata<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                        | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert<br>Ous durs amb tomàquet<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures<br>amb col, pastanaga i ceba<br>Peix fresc segons mercat<br>amb niu d'enciams<br>logurt de soja |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                                                                                         | Dimarts 28                                                                                                                                                                    | Dimecres 29                                                                                                                            | Dijous 30. La Castanyada!                                                                                                                      | Divendres 1                                                                                                                                        |
| Arròs de verdures<br>Truita francesa<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                               | Espirals <b>ECO</b> amb orenga<br>Abadejo amb salsa verda<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                              | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Crema de moniato <b>ECO</b><br>Pollastre rostit a la catalana<br>amb prunes i orellanes<br>logurt de soja                                      |                                                                                                                                                    |



FESTIU

NO PEIX



| Dilluns 6                                                                                                                                                    | Dimarts 7                                                                                                                                                                                 | Dimecres 8                                                                                                                                                        | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                                                                                                              | Divendres 10. Menú temàtic                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b><br>amb formatge ratllat<br><b>Pollastre a la planxa</b><br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Estofat de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures <b>ECO</b> de temporada<br>Truita d'espínacs<br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                         | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana<br>amb formatge ratllat<br><b>Pollastre a la planxa</b><br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades<br>amb verdures<br><br>Pizza vegetal<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                  | Zow shungo<br><i>Arròs "vermell" amb verdures</i><br>Jasha Maru<br><i>Estofat de pollastre amb gingebre</i><br>iogurt <b>ECO</b> a granel                          |
| Dilluns 13                                                                                                                                                   | Dimarts 14                                                                                                                                                                                | Dimecres 15                                                                                                                                                       | Dijous 16                                                                                                                                      | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                              |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga<br><br>Truita paisana<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                             | Cassoleta de patates <b>ECO</b><br>amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada<br><b>Hamburguesa de vedella ecològica</b><br>amb enciam i blat de moro<br>iogurt <b>ECO</b> a granel | Arròs amb sofregit de tomàquet<br><br>Carn d'au amb salsa de soja i mel<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                               | Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge<br><br><b>Ous amb samfaina</b><br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                     | Crema de carbassa <b>ECO</b><br>amb crostons de pa<br><br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                  |
| Dilluns 20                                                                                                                                                   | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                                       | Dimecres 22                                                                                                                                                       | Dijous 23                                                                                                                                      | Divendres 24                                                                                                                                                       |
| Tricolor de verdura<br>amb mongeta verda, pastanaga i patata<br><b>Truita francesa</b><br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada        | Arròs amb tomàquet<br><br>Llenties <b>ECO</b> amb moniato<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                                               | Sopa d'au<br><br>Magre de porc estofat amb patata<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                                               | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb<br>all i julivert<br>Ous durs amb tomàquet<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures<br>amb col, pastanaga i ceba<br><b>Pollastre a la planxa</b><br>amb niu d'enciams<br>iogurt <b>ECO</b> a granel |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                          | Dimarts 28                                                                                                                                                                                | Dimecres 29                                                                                                                                                       | Dijous 30. La Castanyada!                                                                                                                      | Divendres 1                                                                                                                                                        |
| Arròs de verdures<br><br>Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i olives<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                        | Espirals <b>ECO</b> a la carbonara<br><br><b>Pollastre a la planxa</b><br>amb niu d'enciams<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                                                             | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures<br><br>Truita de patata i ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita <b>ECO</b> de temporada                        | Crema de moniato <b>ECO</b><br><br>Pollastre rostit a la catalana<br>amb prunes i orellanes<br>Postre especial                                 |                                                                                                                                                                    |



MENÚ MESTRES - VERDURA/PLANXA



| Dilluns 6                                | Dimarts 7                               | Dimecres 8                                   | Dijous 9. Dia de proteïna vegetal                      | Divendres 10. Menú temàtic                            |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b> | Estofat de cigrons <b>ECO</b>           | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana   | Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb verdures    | Zow shungo                                            |
|                                          | Verdura                                 | Verdura                                      | Verdura                                                | Verdura                                               |
| Croquetes de bacallà                     | Truita d'espinacs                       | Lluç al forn amb julivert                    | Pizza vegetal                                          | Jasha Maru                                            |
| Planxa                                   | Planxa                                  | Planxa                                       | Planxa                                                 | Planxa                                                |
| Dilluns 13                               | Dimarts 14                              | Dimecres 15                                  | Dijous 16                                              | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal                 |
| Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga        | Cassoleta de patates <b>ECO</b>         | Arròs amb sofregit de tomàquet               | Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge              | Crema de carbassa <b>ECO</b>                          |
| Verdura                                  | Verdura                                 | Verdura                                      | Verdura                                                | Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada |
| Truita paisana                           | <b>Hamburguesa de vedella ecològica</b> | Carn d'au amb salsa de soja i mel            | Fogoner amb samfaina                                   | Planxa                                                |
| Planxa                                   | Planxa                                  | Planxa                                       | Planxa                                                 |                                                       |
| Dilluns 20                               | Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal     | Dimecres 22                                  | Dijous 23                                              | Divendres 24                                          |
| Tricolor de verdura <b>ECO</b>           | Arròs amb tomàquet                      | Sopa d'au                                    | Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb all i julivert | Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures    |
|                                          | Llenties <b>ECO</b> amb moniato         | Verdura                                      | Verdura                                                | Verdura                                               |
| Seitons en tempura                       | Planxa                                  | Magre de porc estofat amb patata             | Ous durs amb tomàquet                                  | <b>Peix fresc segons mercat</b>                       |
| Planxa                                   |                                         | Planxa                                       | Planxa                                                 | Planxa                                                |
| Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal      | Dimarts 28                              | Dimecres 29                                  | Dijous 30. La Castanyada!                              | Divendres 31                                          |
| Arròs de verdures                        | Espirals <b>ECO</b> a la carbonara      | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures | Crema de moniato <b>ECO</b>                            |                                                       |
| Verdura                                  | Verdura                                 | Verdura                                      |                                                        |                                                       |
| Hamburguesa vegetal                      | Abadejo amb salsa verda                 | Truita de patata i ceba                      | Pollastre estofat a la catalana                        | <b>FESTIU</b>                                         |
| Planxa                                   | Planxa                                  | Planxa                                       | Planxa                                                 |                                                       |



MENÚ MESTRES - VEGÀ



|                                                                             |                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                     |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dilluns 6</b><br>Gratinat de coliflor i patata <b>ECO</b><br><br>Falàfel | <b>Dimarts 7</b><br>Verdura<br><br>Estofat de cigrons <b>ECO</b>                  | <b>Dimecres 8</b><br>Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana<br><br>Hamburguesa de llegum | <b>Dijous 9</b><br>Verdura<br><br>Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb verdures               | <b>Divendres 10. Menú temàtic</b><br>Zow shungo<br><br>Jasha Maru (seitan)                                       |
| <b>Dilluns 13</b><br>Verdura<br><br>Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga       | <b>Dimarts 14</b><br>Cassoleta de patates <b>ECO</b><br><br>Hamburguesa de llegum | <b>Dimecres 15</b><br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br><br>Tofu amb salsa de soja           | <b>Dijous 16</b><br>Espirals <b>ECO</b> amb verdures<br><br>Seitan amb samfaina                     | <b>Divendres 17</b><br>Crema de carbassa <b>ECO</b><br><br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada |
| <b>Dilluns 20</b><br>Tricolor de verdura <b>ECO</b><br><br>Falàfel          | <b>Dimarts 21</b><br>Arròs amb tomàquet<br><br>Llenties <b>ECO</b> amb moniato    | <b>Dimecres 22</b><br>Sopa vegetal<br><br>Seitan estofat amb patata                          | <b>Dijous 23</b><br>Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb all i julivert<br><br>Tofu amb tomàquet | <b>Divendres 24</b><br>Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures<br><br>Hamburguesa de llegum           |
| <b>Dilluns 27</b><br>Arròs de verdures<br><br>Hamburguesa de llegum         | <b>Dimarts 28</b><br>Espirals <b>ECO</b> amb verdures<br><br>Tofu amb salsa verda | <b>Dimecres 29</b><br>Verdura<br><br>Cassoleta de cigrons <b>ECO</b> amb verdures            | <b>Dijous 30. La Castanyada!</b><br>Crema de moniato <b>ECO</b><br><br>Seitan estofat a la catalana | <b>Divendres 31</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                         |

RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



| Dilluns 6        | Dimarts 7     | Dimecres 8    | Dijous 9         | Divendres 10     |
|------------------|---------------|---------------|------------------|------------------|
| Pasta (sopa)     | Verdura       | Verdura       | Amanida          | Verdura          |
| Proteïna vegetal | Peix blau     | Carn blanca   | Ou               | Peix blanc       |
| Fruita           | Postre làctic | Fruita        | Postre làctic    | Fruita           |
| Dilluns 13       | Dimarts 14    | Dimecres 15   | Dijous 16        | Divendres 17     |
| Verdura          | Pasta (sopa)  | Verdura       | Verdura          | Amanida          |
| Carn blanca      | Peix blau     | Ou            | Proteïna vegetal | Peix blanc       |
| Fruita           | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Postre làctic    |
| Dilluns 20       | Dimarts 21    | Dimecres 22   | Dijous 23        | Divendres 24     |
| Pasta (sopa)     | Amanida       | Verdura       | Verdura          | Verdura          |
| Carn blanca      | Peix blau     | Ou            | Peix blanc       | Proteïna vegetal |
| Postre làctic    | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Fruita           |
| Dilluns 27       | Dimarts 28    | Dimecres 29   | Dijous 30        | Divendres 1      |
| Verdura          | Verdura       | Pasta (sopa)  | Amanida          | FESTIU           |
| Ou               | Carn blanca   | Peix blau     | Proteïna vegetal |                  |
| Fruita           | Postre làctic | Fruita        |                  |                  |



@somvalors  
www.somvalors.com