MENÚ OCTUBRE 2026 - LA SELVA

Basal - . - ESCOLA GUILLERIES (La Selva)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Cigrons estofats amb verdures Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	2 Sopa de brou amb arròs Lluç al forn 4 Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T
			Kcal: 730 ***Lip:*** 25,39 ***Prot:*** 40,59 ***HC:*** 83,86	***Kcal:*** 515 ***Lip:*** 20,00 ***Prot:*** 24,29 ***HC:*** 60,23
5 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Truita de tonyina casolana 3-4 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	6 Risotto de carabassa i tomàquet Estofat de carn magra a la jardinera Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	7 Crema de carabassó, patata i ceba Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	8 Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata) 1-3T-6T-7-10T Palometa a l'andalusa 2T-4-14T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T	9 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T
Kcal: 772 ***Lip:*** 34,90 ***Prot:*** 35,56 ***HC:*** 81,39	***Kcal:*** 783 ***Lip:*** 21,63 ***Prot:*** 31,35 ***HC:*** 115,89	***Kcal:*** 763 ***Lip:*** 21,41 ***Prot:*** 26,52 ***HC:*** 116,54	***Kcal:*** 806 ***Lip:*** 30,40 ***Prot:*** 40,09 ***HC:*** 90,99	***Kcal:*** 778 ***Lip:*** 17,62 ***Prot:*** 38,88 ***HC:*** 100,01
12 FESTIU	13 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	14 Arròs napolitana Truita de patates casolana 3 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	15 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 12 Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera 2T-4-10-12-14T Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	16 Coliflor cruixent i patata al forn 1-6T-7-10T Estofat de gall dindi a la jardinera Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T
	Kcal: 754 ***Lip:*** 21,01 ***Prot:*** 23,91 ***HC:*** 116,13	***Kcal:*** 800 ***Lip:*** 32,39 ***Prot:*** 21,68 ***HC:*** 104,13	***Kcal:*** 668 ***Lip:*** 22,94 ***Prot:*** 27,73 ***HC:*** 83,67	***Kcal:*** 810 ***Lip:*** 19,60 ***Prot:*** 42,75 ***HC:*** 116,79
19 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba porro, tomàquet Truita de pernil dolç casolana 3-6T-7T Amanida d'enciam i sèsam 11 Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T	20 Vichyssoise (porro, ceba, patata) 7 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	21 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T Pollastre al forn amb poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	22 Mongeta verda amb patata Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	23 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Rap a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T
Kcal: 765 ***Lip:*** 33,98 ***Prot:*** 29,15 ***HC:*** 80,98	***Kcal:*** 769 ***Lip:*** 28,05 ***Prot:*** 24,73 ***HC:*** 105,05	***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 17,81 ***Prot:*** 40,08 ***HC:*** 95,30	***Kcal:*** 792 ***Lip:*** 14,89 ***Prot:*** 27,41 ***HC:*** 136,44	***Kcal:*** 752 ***Lip:*** 24,67 ***Prot:*** 38,40 ***HC:*** 96,18
26 Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all Truita de formatge casolana 3-7 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	27 Trinxat de bròquil i patata amb allet Pollastre al curri Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	28 Sopa d'au amb pasta fina 1-3T-6T-10T Truita vegana de cigró i patata 1T-6T-8T-11T Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T	29 MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Mandonguilles amb sípia 6T-7T-12-14 Amanida d'enciam i remolatxa Natilles de xocolata i castanya casolanes 7	30 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Lluç al forn 4 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T
Kcal: 813 ***Lip:*** 36,33 ***Prot:*** 25,29 ***HC:*** 92,50	***Kcal:*** 746 ***Lip:*** 23,32 ***Prot:*** 40,16 ***HC:*** 101,52	***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 26,29 ***Prot:*** 19,13 ***HC:*** 92,44	***Kcal:*** 755 ***Lip:*** 43,58 ***Prot:*** 25,18 ***HC:*** 64,20	***Kcal:*** 630 ***Lip:*** 20,36 ***Prot:*** 33,63 ***HC:*** 80,39

DÍA ESPECIAL

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

Aliment Art

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628
EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura, orígens

Aliments saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per compartir

Persones

Moment per gaudir

Educació

Normatives







Escaneja el nostre codi QR o clica aquí per descobrir què hi ha darrere de cada plat

SI HAS DINAT...	...HAURIES DE SOPAR
PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN	VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX	VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA /LLEGUMS + OU	VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
VERDURA + CARN	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
VERDURA + PEIX	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
VERDURA + OU	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / LÀCTIC	FRUITES / LÀCTIC

mediterránea

Observacions