



~Octubre 2025~

LABORATORI MÀGIC DE TARDOR!

Aquest octubre transformem la cuina en un laboratori secret!

- Castanyes > Píndoles d'energia!
- Carbassa > Poció taronja anti-fred!
- Pomes > Vitamines que brillen!
- Raïm > Perles dolces de la natura!



Hola, soc **CAROTET** el xef viatger d'Endermar que us acompanyarà tot el curs amb consells nutricionals!

Bon profit!

Bons Habits! Menja amb calma i parla en deu baixa al menjador. Mastegar bé i escollir als altres fa que menjar sigui més satisfactori i agradable per tothom.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL

6

Patates estofades amb hortalisses (pastanaga, mongeta verda i porros)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

7

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

13

Mongeta verda amb patata
Trita francesa amb tomàquet al forn
Fruita del temps

14

Mongetes blanques amb sofregit d'hortalisses (pebrots, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Salsitxes del país a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

20

Macarrons al pomodoro (tomàquet i orenga)
Varetes de peix amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

21

Estofat de cigrons amb verdures (porros i carbassó)
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

27

Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

28

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Estofat de gall dindi amb quinoa, ceba i pebrot vermell
Fruita del temps

1

Crema de verdures de temporada (pastanaga i carbassó)
Pernilets de pollastre rostits amb xampinyons i patata
Fruita del temps i **pa integral**

8

Crema de pastanaga
Cuixa de pollastre al forn amb saltat de ceba i pebrots
logurt natural sostenible sense sucres

15

Arròs a la cassola (xampinyons i porros)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
Fruita del temps

22

Crema de carbassó amb crostons
Ragú de vedella amb patates a daus
Fruita del temps

29

Paella vegetal (mongeta verda, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

2

Sopa d'au amb fideus
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

9

Tallarins amb salsa de tomàquet
Rap a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

16

Escudella amb galets
Carn d'olla (pollastre, pilota, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
logurt natural sostenible sense sucres

23

Mongeta verda amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

30

Cigrons guisats amb col i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

3

Lenties estofades amb arròs
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt natural sostenible sense sucres

10

LLIURE DISPOSICIÓ

17

Patates al graten (formatge i beixamel)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

24

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Bacallà al forn amb samfaina (tomàquet, albergínia, pebrots i ceba)
logurt natural sostenible sense sucres

31

MENÚ ESPECIAL CASTANYADA
Crema de carbassa amb crostons de pa
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i xips de moniato
Pastís de xocolata

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g.
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.