



# menús octubre 2026

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

| dilluns                                                                                                                                                                       | dimarts                                                                                                                                                                                                            | dimecres                                                                                                                                                                  | dijous                                                                                                                                                                    | divendres                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           | 1<br>. patata amb mongeta tendra<br>. <b>bacallà</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>. fruita de temporada<br>conté peix                        | 2<br>. <b>sopa de peix</b> amb arròs<br>. <b>truita</b> de carbassó amb amanida (enciams, tomàquet i olives)<br>. fruita de temporada<br>conté api, peix, crustacis, ou             |
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           | crema verdures/croquetes casolanes/fruita                                                                                                                                 | patata i verdura temps/peix blau/ fruita                                                                                                                                            |
| 5<br>. patates xafades amb bledes i oli d'all<br>. <b>salsitxa de pollastre</b> al forn amb samfaina<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté sulfits, lactosa         | 6<br>. <b>llenties</b> estofades amb verdures<br>. <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciams, ravanets i blat de moro)<br>. fruita de temporada<br>conté llegums, peix                                              | 7<br>. arròs amb salsa de tomàquet<br>. magra de porc amb ceba i xampinyons<br>. fruita de temporada<br>no conté al·lèrgens                                               | 8<br>. crema de carbassa i moniato amb crispetes<br>. pollastre al forn amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga)<br>. fruita de temporada<br>no conté al·lèrgens      | 9<br>. <b>pasta a la carbonara</b><br>. <b>truita</b> d'albergínia amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)<br>. fruita de temporada<br>conté gluten, lactosa, ou                 |
| llegums i verdura/ fruita                                                                                                                                                     | sopa de verdures/ seitán/ compota                                                                                                                                                                                  | verdures amb llegum/ flam                                                                                                                                                 | verdura del temps /peix blau/compota                                                                                                                                      | escudella, carn i verdures del caldo/ fruita                                                                                                                                        |
| 12<br><b>festa!!!</b>                                                                                                                                                         | 13<br>. <b>macarrons</b> amb salsa de remolatxa i formatge ratllat<br>. <b>maires a l'andalusa</b> amb hummus de cigrons<br>. <b>iogurt de maduixa de la torre</b><br>conté gluten, peix, cigrons, sèsam i lactosa | 14<br>. <b>cigrons</b> amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet<br>. pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i olives)<br>. fruita de temporada<br>conté llegum | 15<br>. trinxat de patata i col amb bacó<br>. <b>hamburguesa de quinoa</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>. fruita de temporada<br>conté soja, gluten      | 16<br>. crema de verdures i xampinyons<br>. <b>truita</b> de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous)<br>. fruita de temporada<br>conté ou i fruits secs          |
|                                                                                                                                                                               | verdures amb patata/ ou/ iogurt                                                                                                                                                                                    | crema de verdures/ peix blau petit/ iogurt                                                                                                                                | amanida d'arròs /gall dindi i amanida/ fruita                                                                                                                             | consomé/pizza casolana/ flam                                                                                                                                                        |
| 19<br>. patates xafades amb bledes i oli d'all<br>. <b>mandonguilles</b> amb <b>pèsols</b> i salsa de tomàquet<br>. fruita de temporada<br>conté sulfits, ou, llegum i gluten | 20<br>. <b>llenties</b> estofades amb verdures i arròs<br>. <b>lluç a l'andalusa</b> amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma)<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté llegum, peix, gluten i lactosa   | 21<br>. <b>espirals</b> a la napolitana<br>. pollastre amb allada i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i olives)<br>. fruita de temporada<br>conté gluten                | 22<br>. arròs saltejat amb pernil dolç, pastanaga i xampinyons<br>. <b>truita paisana</b> amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)<br>. fruita de temporada<br>conté ou | 23<br>. crema de carbassa i pastanaga<br>. rodó de gall dindi amb <b>cuscut integral</b> , verdures i <b>cigrons</b><br>. fruita de temporada<br>conté gluten i llegums             |
| escudella/ carns i verdures del caldo/mató                                                                                                                                    | verdura del temps i patata/ou/fruita                                                                                                                                                                               | crema verdures /peix i amanida/ flam                                                                                                                                      | cigrons de l'olla /pinxos i amanida/ fruita                                                                                                                               | patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita                                                                                                                                         |
| 26<br>. crema de carbassó<br>. <b>macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat</b><br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté gluten, soja i lactosa               | 27<br>. <b>sopa de caldo amb pasta</b><br>. <b>truita camperola</b> (patata, carbassó i pernil amb amanida (enciams, raves i olives)<br>. fruita de temporada<br>conté api, gluten, ou                             | 28<br>. <b>cigrons</b> amb bledes<br>. <b>bacallà</b> amb patata i ceba al forn<br>. fruita de temporada<br>conté llegum, peix                                            | 29<br>. <b>gratinat</b> de patata, coliflor i moniato<br>. pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i tomàquet)<br>. fruita de temporada<br>conté lactosa        | 30<br>. arròs integral amb salsa de tomàquet<br>. <b>croquetes de pollastre</b> amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa)<br>. fruita de temporada<br>conté gluten, lactosa, api |
| verdura i patata/ ou/compota                                                                                                                                                  | escudella/carns i verdures del caldo/fruita                                                                                                                                                                        | crema verdures/peix blau petit/ mató                                                                                                                                      | llegum i verdures / iogurt                                                                                                                                                | pizza casolana/ amanida/ fruita                                                                                                                                                     |