Menú Basal

FEDAC SANT VICENÇ DE CASTELLET

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	**29** *Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*	**30** *Productes ECO: llenties.*	**01** Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i fruita fresca Kcal: 693,014 prot (g): 16,341 lip (g): 18,653 hc (g): 106,846	**02** Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 683,421 prot (g): 36,885 lip (g): 26,2 hc (g): 72,794
05 Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 591,232 prot (g): 25,781 lip (g): 22,708 hc (g): 65,993	**06** Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats fregits Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 701,829 prot (g): 21,614 lip (g): 25,217 hc (g): 93,244	**07** Crema de carbassó amb crostons Espirals amb bolonyesa de llenties - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 637,956 prot (g): 20,194 lip (g): 9,051 hc (g): 113,098	**08** Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa integral i fruita fresca Kcal: 512,885 prot (g): 35,047 lip (g): 13,759 hc (g): 56,274	**09** Mongetes seques estofades amb verduretes Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 631,786 prot (g): 41,367 lip (g): 15,999 hc (g): 71,602
12 FESTIU	**13** Coca de verdures i formatge casolana Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 735,783 prot (g): 27,078 lip (g): 15,936 hc (g): 112,698	**14** Crema de cigrons amb crostons Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 704,445 prot (g): 37,344 lip (g): 25,363 hc (g): 76,371	**15** Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859	**16** Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 607,285 prot (g): 36,324 lip (g): 22,943 hc (g): 58,791
19 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Salsitxes al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 719,606 prot (g): 22,191 lip (g): 28,59 hc (g): 90,444	**20** Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 608,646 prot (g): 26,798 lip (g): 20,643 hc (g): 68,364	**21** Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 555,09 prot (g): 34,481 lip (g): 19,024 hc (g): 57,242	**22** Escudella amb fideus integrals Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, pollastre) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 615,797 prot (g): 28,842 lip (g): 11,954 hc (g): 89,945	**23** Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 579,177 prot (g): 30,934 lip (g): 24,611 hc (g): 56,544
26 Mongetes tendres amb patates al vapor Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 583,358 prot (g): 22,77 lip (g): 8,11 hc (g): 96,114	**27** Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 711,953 prot (g): 29,59 lip (g): 29,319 hc (g): 77,73	**28** Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728	**29** Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 555,504 prot (g): 23,947 lip (g): 13,722 hc (g): 79,928	**MENÚ CASTANYADA** ***Crema de carbassa amb crostons*** ***Mandonguilles mixtes amb xampinyons*** - ***Pa integral i postres casolanes*** ***Kcal: 669,311 prot (g): 22,506 lip (g): 27,655 hc (g): 78,64***

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.



03 Sostenibilitat

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



02 Convivència

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



04 Joc

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



Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

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	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti

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

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SÈSAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs amb verdures														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàq									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4	5									14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9		11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3						9		11			
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4	5				9					
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Escudella amb fideus integrals	1								9		11			
			Segon	Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, polla														14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Mandonguilles mixtes amb xampinyons	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet.