

OCTUBRE | ESCOLA SOLC

ESCOLA SOLC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

1P MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10)
2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
PO FRUITA DE TEMPORADA

5

1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (T9)
2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10)
GU TOMÀQUET AMANIT
PO IOGURT (7)

6

1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL (1, 7, T3, T5, T8, T11)
2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA



7

1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10)
2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO FRUITA DE TEMPORADA

1

1P CREMA DE VERDURES (T9)
LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 10, T3, T5, T8, T9, T11)
2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9)
GU
PO IOGURT (7)



2

FESTIU

12

1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES OUS GRATINATS AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 3, 7, T3)
2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9)
GU
PO FRUITA DE TEMPORADA



13

1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11)
2P
PO FRUITA DE TEMPORADA



14

1P CREMA DE VERDURES (T9)
2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DE TEMPORADA



15

1P CIGRONS AMB ESPINACS (T9)
2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14)
GU TOMÀQUET AMANIT
PO FRUITA DE TEMPORADA



16

1P MINESTRA DE VERDURES (T9)
2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALS (T6)
GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10)
PO FRUITA DE TEMPORADA



19

1P FUSSILS INTEGRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7, T6, T10)
2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14)
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9)
PO IOGURT (7)

20

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (T9)
2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PANKO (1, 3, 6, 10)
GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO FRUITA DE TEMPORADA

21

1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9)
2P TRUITA DE PATATES (3)
GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA
PO FRUITA DE TEMPORADA

22

1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1)
2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA
GU POMA SALTEJADA
PO FRUITA DE TEMPORADA

23

1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9)
2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12)
GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

26

1P FESOLS ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9)
2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T9, T10)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
PO IOGURT (7)

27

1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10)
2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9)
PO FRUITA DE TEMPORADA

28

1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8)
2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES
GU PATATES FREGIDES
PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)

29

FESTIU

30



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



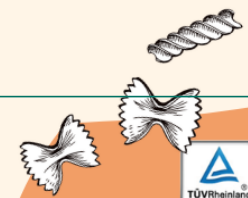
Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tardor amb magrana
Crema de carbassa i castanyes
Arròs amb bolets i porros
Sopa de pistons amb verdures
Purè de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

Truita de carbassa i formatge
Llom arrebossat amb amanida
Llobarro al forn amb patata i ceba
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb bolets

PO

Poma o pera al forn amb canyella
Iogurt natural amb nous
Macedònia de fruita de temporada
Sopeta de suc de taronja i magrana
Flam d'ou casolà



2N

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat. Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."