

COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D'OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 -	1 - TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	2 Diada del dinar escollit !!!!!
5 -ARRÒS TRES DELÍCIES . (Amb pèsols, pastanaga i blat dolç) -FILET DE MAIRES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS INTEGRAL -IOGURT NATURAL	7 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT -FRUITA.	8 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT. -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	9 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA. -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.
12 FESTIU	13 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA - CROQUETES DE CARN D'OLLA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	16 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.
19 - CREMA DE CARBASSÓ. AMB CEBA CRUIXENT -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	20 - CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA . - SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 - ARRÒS DE TARDOR (Amb carbassa, bolets i panses) - BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA.	22 -SOPA DE BROU VEGETAL I DE POLLASTRE AMB PASTA INTEGRAL . -TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	23 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ESCAROLA I MAGRANA -IOGURT NATURAL
27 -ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS .. -FRUITA	28 -ARRÒS SALTAT AMB CIGRONS, XAMPINYONS I CEBA -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA . -FRUITA.	29 -MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS . -FRUITA .	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MAGRE DE PORC ROSTIT AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes d. Octubre són : Poma, pera ,Raïm I Taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D'OCTUBRE 2026 SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 -	1 - TALLARINES AMB Salsa de tomàquet . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	2 Diada del dinar escollit !!!!!
5 -ARRÒS TRES DELÍCIES . (Amb pèsols, pastanaga i blat dolç) -FILET DE MAIRES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS INTEGRAL -IOGURT SENSE LACTOSA	7 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ AL FORN . -FRUITA.	8 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT. -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	9 -CREMA DE PORRO -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.
12 FESTIU	13 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA - CALAMARCETS SALTATS AMB PORRO I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 - ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	16 -MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa de XAMPINYONS . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.
19 - CREMA DE CARBASSÓ. -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	20 - CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA . - SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 - ARRÒS DE TARDOR (Amb carbassa, bolets i panses) - BACALLÀ AL FORN AMB Salsa VERDA . -FRUITA.	22 -SOPA DE BROU VEGETAL I DE POLLASTRE AMB PASTA -TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	23 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ESCAROLA I MAGRANA -IOGURT SENSE LACTOSA
27 -ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I Ceba - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS .. -FRUITA	28 -ARRÒS SALTAT AMB CIGRONS, XAMPINYONS I Ceba -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA . -FRUITA.	29 -MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS . -FRUITA .	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MAGRE DE PORC ROSTIT AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes d. Octubre són : Poma, pera ,Raïm I Taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda



COL.LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D´OCTUBRE 2026 SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 -	1 - PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	2 Diada del dinar escollit !!!!!
5 -ARRÒS TRES DELÍCIES . (Amb pèsols, pastanaga i blat dolç) -FILET DE MAIRES AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -MONGETES SEQUES GUISADES AMB ARRÒS INTEGRAL -IOGURT NATURAL	7 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ AL FORN . -FRUITA.	8 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT. -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	9 -CREMA DE PORRO -BOTIFARRA D´AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.
12 FESTIU	13 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA - CROQUETES DE CARN SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	16 -MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE XAMPINYONS . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.
19 - CREMA DE CARBASSÓ.. -MONGETES SEQUES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	20 - CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA . - SALSITXES D´AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 - ARRÒS DE TARDOR (Amb carbassa, bolets i panses) - BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA.	22 -SOPA DE BROU VEGETAL I DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLU -TRUITA D´ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	23 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ESCAROLA I MAGRANA -IOGURT NATURAL
27 -PASTA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS .. -FRUITA	28 -ARRÒS SALTAT AMB CIGRONS, XAMPINYONS I CEBA -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA . -FRUITA.	29 -MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -ESTOFAT DE GALL D´INDI AMB PÈSOLS . -FRUITA .	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MAGRE DE PORC AL FORN AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes d. Octubre són : Poma, pera ,Raïm I Taronja .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D'OCTUBRE 2026 SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 -	1 - TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	2 Diada del dinar escollit !!!!!
5 -ARRÒS TRES DELÍCIES . (Amb pèsols, pastanaga i blat dolç) -FILET DE MAIRES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS INTEGRAL -IOGURT NATURAL	7 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT -FRUITA.	8 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	9 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA. -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.
12 FESTIU	13 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA - CALAMARCETS SALTATS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS - BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	16 -MACARRONS AMB SALSA DE XAMPINYONS . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.
19 - CREMA DE CARBASSÓ. -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	20 - CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA . - SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 - ARRÒS DE TARDOR (Amb carbassa, bolets i panses) - BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA.	22 -SOPA DE BROU VEGETAL I DE POLLASTRE AMB PASTA -LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	23 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ESCAROLA I MAGRANA -IOGURT NATURAL
27 -ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS .. -FRUITA	28 -ARRÒS SALTAT AMB CIGRONS, XAMPINYONS I CEBA -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA . -FRUITA.	29 -MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT -SALMÓ AL VAPOR AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS . -FRUITA .	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MAGRE DE PORC ROSTIT AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes d. Octubre són : Poma, pera ,Raïm I Taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D'OCTUBRE 2026 HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 -	1 - TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	2 Diada del dinar escollit !!!!!
5 -ARRÒS TRES DELÍCIES . (Amb pèsols, pastanaga i blat dolç) -FILET DE MAIRES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS INTEGRAL -IOGURT NATURAL	7 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT -FRUITA.	8 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT. -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	9 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA. -BOTIFARRA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.
12 FESTIU	13 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA - CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	16 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.
19 - CREMA DE CARBASSÓ. AMB CEBA CRUIXENT -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	20 - CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA . - SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 - ARRÒS DE TARDOR (Amb carbassa, bolets i panses) - BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA.	22 -SOPA DE BROU VEGETAL I DE POLLASTRE AMB PASTA INTEGRAL . -TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	23 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ESCAROLA I MAGRANA -IOGURT NATURAL
27 -ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS .. -FRUITA	28 -ARRÒS SALTAT AMB CIGRONS, XAMPINYONS I CEBA -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I FARIGOLA . -FRUITA.	29 -MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS . -FRUITA .	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MANDONGUILLES DE SÍPIA AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes d. Octubre són : Poma, pera ,Raïm I Taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'ameix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.



Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí



Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.

Beguda

Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

Si dinem

Llegums

Cereals o fècules

Verdures

Carn

Ou

Peix

Fruita

Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals

Llegums, verdures i hortalisses

Cereals, fècules, verdures

Ou o peix o llegums

Carn o peix o llegums

Carn o ou o llegums

Fruita o lactis

Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



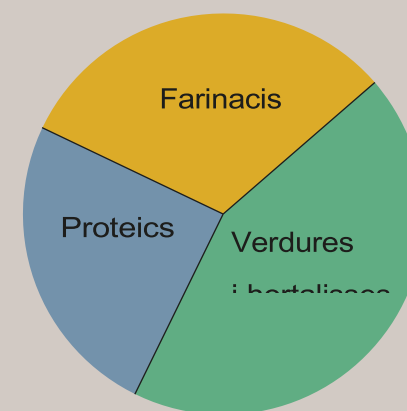
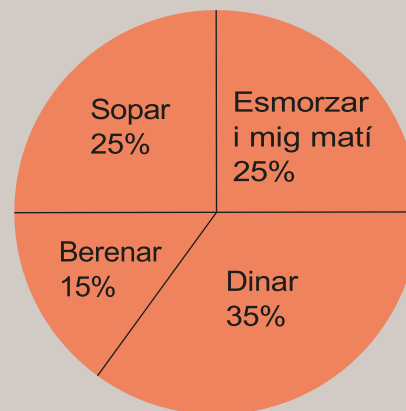
OLI D'OLIVA



AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportï els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).