

S1 TARDO	05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026	10/10/2026
ARRÒS/PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT	ARRÒS BULLIT	PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Llenties estofades	Macarrons integrals amb verdures	Mongetes saltejats	Cuscús integral amb verduretes	Arròs integral amb verdures	Pèsols saltejats amb pernil
CARBOHIDRATS 2	Puré de moniato	Patata al caliu	Espaguetis al pesto	Trinxat bledes i patates	Puré de patates gratinat	Raviolis amb tomaquet
 VEGETAL CRU	Tomàquet amanit a la provençal	Amanida de enciam i tomaquet	Amanida variada	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de mesclum i pastanaga	Amanida de tomàquet i formatge
 VEGETAL CUIT	Samfaina	Carxofes all i julivert	Saltejat de verdures	Verdures al grill	Sopa de verdures	Col-i-flor al vapor
 PROTEÏNA 1	Hamburguesa de vedella	Pernilets de pollastre amb prunes	Braons de porc	Gall d'indi a la planxa	Vedella amb salsa	Salsitxes de pollastre
 PROTEÏNA 2	Bacallà a la planxa	Salmó a la llimona	Palometa amb salsa verda	Tonyina amb all i julivert	Fogoner amb salsa de ceba	Mero amb salsa de tomaquet
POSTRE 1 	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
 POSTRE 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA 	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

CTEO

S2 TARDO	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026	17/10/2026
ARRÒS/PASTA	ARRÒS BULLIT	PASTA	ARRÒS BULLIT	PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Mongetes pintes estofades	Pèsols estofats	Cigrons saltejats amb espinacs	Cuscús integral oriental	Llenties amb sofregit	Espaguetis integrals napolitana
CARBOHIDRATS 2	Wok de fideus i pollastre	Patata panadera amb crema	Macarrons amb tomàquet	Moniato al forn	Arròs 3 delícies	Puré de patata
 VEGETAL CRU	Amanida de remolatxa i brots de soja	Amanida mixta	Amanida de tomaquet i formatge	Amanida de crudités	Pastanaga amb blat de moro i tomaquet	Mesclum amb tomaquet i remolatxa
 VEGETAL CUIT	Verdures al forn	Carbassa al forn	Bròquil al vapor	Saltejat de bolets	Carbassó al forn	Mongeta verda amb pimentó
 PROTEÏNA 1	Botifarra	Pollastre desossat planxa	Hamburguesa de vedella amb ceba	Cap de llom al pebre	Pollastre a la portuguesa	Escalopa de vedella
 PROTEÏNA 2	Tonyina a la planxa	Fillet de corball amb tomaquet	Fillet de lluç provençal	Bacallà al forn	Gallineta amb all i julivert	Salmó a la provençal
POSTRE 1 	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2 	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA 	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

CTEO

S3 TARDO	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	24/10/2026
ARRÒS/PASTA	ARRÒS BULLIT	PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT	PASTA	ARRÒS BULLIT
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Pèsols amb pernil	Mongetes amb xoriço	Llenties estofades	Pasta integral napolita	Couscous integral amb panses	Hummus de cigrons
CARBOHIDRATS 2	Raviolis pomodoro	sopa d'arròs i fideus	Patata i moniato al forn	Arròs saltejat amb gambes i bolets	Puré de patates gratinat	Amanida de pasta
 VEGETAL CRU	Amanida d'ou i tomàquet	Amanida mixta	Blat de moro amb pastanaga i tomàquet	Amanida d'espàrrecs	Amanida de ceba i tomàquet	Mesclum amb tomàquet
 VEGETAL CUIT	Saltejat de verdures al forn	Verdures al vapor	Carbassó saltejat	Espinacs amb poma	Pastanagues al vapor	Mongeta plana
 PROTEÏNA 1	Pollastre al curry	Llom de porc	Escalopa de pollastre	Estofat de vedella	Mandonguilles amb jardinera	Salsitxes a la planxa
 PROTEÏNA 2	Rodanxa de lluç amb llimona i julivert	Palometa amb espinacs	Mero amb provençal	Salmo al forn	Fogoner a la donostiarra	Tonyina amb all i julivert
POSTRE 1 	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2 	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
 OPCIÓ DE PA	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

CTEO

S1 TARDO	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	31/10/2026
ARRÒS/PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT	ARRÒS BULLIT	PASTA	PASTA	ARRÒS BULLIT
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Llenties estofades	Macarrons integrals amb verdures	Mongetes saltejats	Cuscús integral amb verduretes	Arròs integral amb verdures	Pèsols saltejats amb pernil
CARBOHIDRATS 2	Puré de moniato	Patata al caliu	Espaguetis al pesto	Trinxat bledes i patates	Puré de patates gratinat	Raviolis amb tomaquet
 VEGETAL CRU	Tomàquet amanit a la provençal	Amanida de enciam i tomaquet	Amanida variada	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de mesclum i pastanaga	Amanida de tomàquet i formatge
 VEGETAL CUIT	Samfaina	Carxofes all i julivert	Saltejat de verdures	Verdures al grill	Sopa de verdures	Col-i-flor al vapor
 PROTEÏNA 1	Hamburguesa de vedella	Pernilets de pollastre amb prunes	Braons de porc	Gall d'indi a la planxa	Vedella amb salsa	Salsitxes de pollastre
 PROTEÏNA 2	Bacallà a la planxa	Salmó a la llimona	Palometa amb salsa verda	Tonyina amb all i julivert	Fogoner amb salsa de ceba	Mero amb salsa de tomaquet
POSTRE 1 	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2 	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA 	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

DIETISTA: Marc Gil
Número de col·legiat: 1616

Aquests menús estan elaborats seguint un criteri nutricional que té en compte:

Oferir diàriament 3 tipus d'aliments proteics: una carn , un peix i un aliment proteic d'origen vegetal
aquest plat s'ajusta a les necessitats proteiques estipulades per un esportista

i ha d'anar acompanyant necessàriament amb aliments energètics preferentment integrals o llegums (carbohidrats 1)
a més de vegetals (escollir sempre al menys una de les dues opcions) crus o cuits



MENÚ PICNIC
a escollir

Plat principal a escollir entre les tres opcions:

Amanida de pasta, tomàquet, blat de moro, tonyina i ou dur

Entrepà variat (opció integral): truita, pit de pollastre o tonyina
wrap vegetal

Postres: Fruita o iogurt

Acompanyament: Fruits secs

Beguda: aigua

BERENAR:

Opció 1

Entrepà: formatge, pernil salat, pernil dolç tonyina

Fruita

Iogurt líquid

Opció 2

Bol de iogurt amb musli i fruita tallada