

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

9

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

16

Sopa de pollastre
amb pistons integrals

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

28

Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb amanida variada

Flam de vainilla

30

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Castanyada



OCTUBRE 2026

MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Delícies de soja al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Lenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

16

Sopa de pollastre
amb pistons integrals

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Hamburguesa vegetal
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Lenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Delícies de soja al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

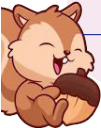
Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps



27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

28

Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Delícies de soja a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb amanida variada

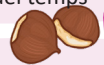
Flam de vainilla



30

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Castanyada



DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense gluten

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espaguetis integrals*
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles*

Fruita del temps

9

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

16

Sopa de pollastre
amb pistons integrals*

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Mandonguilles de vedella*
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Cigrons amb tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

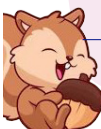
Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps



27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

28

Macarrons integrals* amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana* de formatge
amb amanida variada

Flam de vainilla



30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada



OCTUBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense lactosa

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espaguetis integrals
amb sofregit de tomàquet
i **formatge ratllat sense lactosa**

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

9

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda sense lactosa

16

Sopa de pollastre
amb pistons integrals

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Cigrons amb tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

22

**Espirals integrals
amb bacó i oli d'oliva**

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda

28

Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons
i **formatge ratllat sense lactosa**

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana de **formatge sense
lactosa** amb amanida variada

logurt de La Fageda sense lactosa

30

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Castanyada



DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Pasta*
amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

9

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

16

Sopa de pollastre
amb **pasta***

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Salmó al forn
amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

28

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb amanida variada

Iogurt de La Fageda

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

Castanyada



DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Cap de llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita d'espínacs
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Gall dindi al forn
amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

9

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



12

FESTIU

13

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Tires de calamar fregit
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

14

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita de formatge
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

16

Sopa de pollastre
amb pistons integrals

Pit de pollastre al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb verdures

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Espirals integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita de xampinyons
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Fruita del temps

26

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons estofats amb ceba,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

28

Macarrons integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

29

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb amanida variada

Flam de vainilla

30

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Castanyada



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 Pèsols amb pernil
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

6 Bròquil amb patates
Seitons enfarinats amb amanida
Fruita del temps

7 Sopa d'arròs
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

1 Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

2 Amanida variada
Quiche d'espàrrecs i formatge de cabra amb amanida
Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Quinoa amb verdures
Orada al forn amb ceba
Fruita del temps

14 Crema de pastanaga
Ou escalfat amb patates i pernil serrà
Fruita del temps

8 Coliflor gratinada amb formatge
Ous remenats amb espàrrecs verds i amanida
Fruita del temps

9 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

19 Espinacs a la catalana
Crestes casolanes amb amanida
logurt natural

20 Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

21 Crema de carbassa
Seitons amb tomàquet
Fruita del temps

15 Saltat d'espàrrecs
Salmó al forn amb arròs
logurt natural

16 Carxofes amb pernil
Paninis de formatge amb amanida
Fruita del temps

26 Cuscús amb verdures
Truita de formatge amb amanida
Fruita del temps

27 Pèsols amb patates
Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki*
Fruita del temps

28 Sopa de ceba
Hamburguesa de lluç casolana amb amanida
Fruita del temps

22 Bròquil gratinat
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

23 Lasanya de carbassó
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

29 Nyoquis de carbassa
Corball al forn
Fruita del temps

30 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajita de pollastre amb *pico de gallo*
logurt natural

Informació nutricional: ARRIBA LA TARDOR... I LES CASTANYES!

Amb l'arribada de la tardor també apareix un dels aliments més típics d'aquesta època: les castanyes!

A Catalunya són especialment protagonistes durant la Castanyada, però, a més de ser tota una tradició, sabeu què ens aporten? Si bé formen part del grup de la fruita seca, tenen una composició diferent de les ametlles, les nous o les avellanes. Contenen menys greix i destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni, que ens proporcionen energia per afrontar les activitats del dia a dia. També aporten fibra, que contribueix al bon funcionament intestinal i afavoreix la sensació de sacietat, a més d'una petita quantitat de proteïnes.

Les castanyes també aporten vitamines del grup B i minerals com el potassi, que contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós i muscular. A més, contenen poc sodi, no contenen colesterol i els seus greixos són principalment insaturats, amb presència d'omega-3 i omega-6, beneficiosos, dins d'una alimentació equilibrada, per a la salut cardiovascular.

Les podem menjar torrades, bullides o bé incorporar-les a receptes dolces i salades. Com que són un aliment de temporada, la tardor és el moment ideal per gaudir-ne!

