La Salle Manresa

Menús elaborats i revisats per la dietista- nutricionista Ariadna Martínez Cerdà Núm. Col.legiat: CAT002901

MENÚ Triturats OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 - Mongeta verda, carbassó i ceba amb pasta integral - ou remenat - Fruita del temps	**2** - Cigrons estofats amb arròs integral, pastanaga i carbassó - Fruita del temps
5 - Crema de carbassó, pasta integral i ceba amb lluç al forn - Fruita del temps	**6** - Arròs amb ceba i pèsols i truita francesa - Iogurt ECO natural	**7** - Col amb patata i pastanaga i pit de pollastre - Fruita del temps	**8** - Puré de cigrons, carbassa i patata - Fruita del temps	**9** - Crema de mongeta amb carbassó, ceba i poma - Fruita del temps
12 **FESTIU**	**13** - Crema de mongeta verda, pasta integral amb pastanaga i ou dur - Fruita del temps	**14** - Crema de porro, carbassa i carbassó i carn magra a la planxa - Fruita del temps	**15** - Puré de pèsols amb patata i pollastre al forn amb ceba - Fruita del temps	**16** - Puré d'estofat de cigrons amb col i patata - Fruita del temps
19 - Crema tèbia de carbassó, porro i poma i ou dur - Fruita del temps	**20** - Arròs amb ceba, tomàquet i gall d'indi - Fruita del temps	**21** - Crema de llenties amb arròs integral, ceba, tomàquet i pastanaga - Fruita del temps	**22** - Pastanaga, carbassó i ceba amb pasta integral i lluç al forn - Iogurt ECO natural	**23** - Mongeta tendra amb patata i truita francesa - Fruita del temps
26 - Carbassó, albergínia i ceba amb pasta integral i bacallà al vapor - Fruita del temps	**27** - Mongeta tendre amb patata i pastanaga i cigrons - Fruita del temps	**28** - Carbassó, ceba i arròs amb ou dur - Iogurt ECO natural	**29** - Crema de carbassa, pastanaga i ceba i pollastre a la plancha - Fruita del temps	**30** - Col, pastanaga, porro amb pasta integral i lluç al vapor - Fruita del temps

- Els triturats es cuinen sense sal, i a l'hora de triturar hi afegim OOVE
- Postres: la fruita que s'ofereix és de temporada i el iogurt natural ECO de Sabors d'origen i per berenar iogurt de Cabrianes
- Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.

***Des del servei de cuina de La Salle es reserva el dret a modificar el menú, si fos necessari.**

Berenars

DILLUNS: iogurt amb fruita
DIMARTS: fruita variada
DIMECRES: pa amb tomàquet amb formatge o fruita
DIJOUS: fruita o compota natural amb bastonets integrals
DIVENDRES: iogurt amb fruita

Servei de Cuina Martinez
Fresc · Casolà · Proper

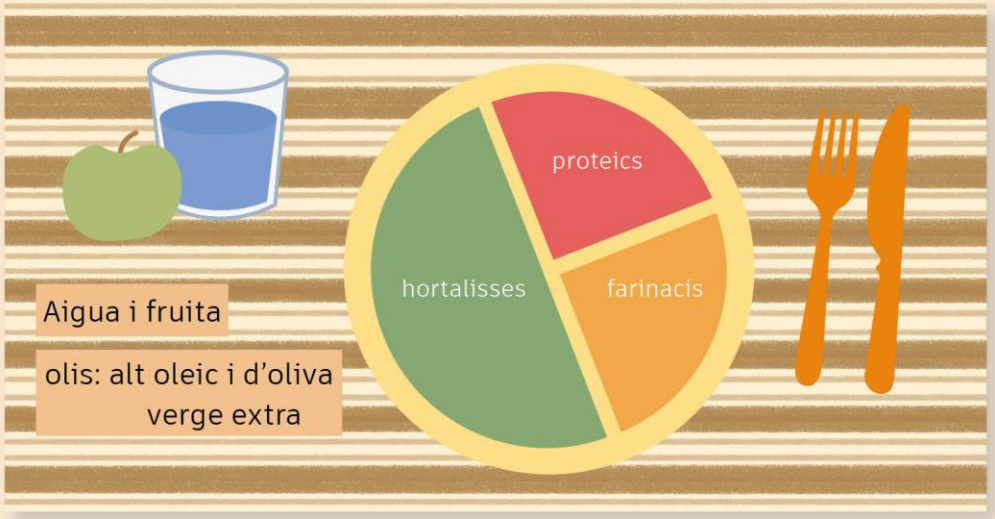
Bo-sa d'aquí Quilòmetre zero a l'Escola

SENSE GLUTEN 2026 GLUTEN FREE

QUÈ SOPEM?

SI DINEM...		PODEM SOPAR...
Llegum, arròs, patata o pasta	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Llegum, arròs, patata o pasta
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Làctic o fruita
Làctic	→	Fruita

PLAT SALUDABLE



- Decret aplicat als alumnes majors de 3 anys

NOU DECRET 315/2025 AL MENJADOR ESCOLAR

Petits canvis per una alimentació més saludable i sostenible

La nova normativa busca combatre l'obesitat infantil i millorar la salut dels alumnes amb menús més sans.

QUÈ AUGMENTA?

- **Fruita i verdura:** Són la base dels menús. Com a postres principals, s'ofereix fruita fresca.
- **Llegums i peix:** Es dona més protagonisme a la proteïna vegetal i al peix.
- **Productes integrals:** Es fomenta l'ús de pa, pasta i arròs integrals i també la introducció de productes ecològics.
- **Aigua:** És l'única beguda permesa per dinar. S'eliminen sucs i batuts.

QUÈ ES REDUEIX?

- **Carn:** Es redueix el seu consum, especialment la carn vermella.
- **Ultraprocessats:** Es limiten al mínim els precuinats (com croquetes o canelons) i els embotits.
- **Fregits:** Es redueixen els greixos utilitzant més el forn, el vapor o la planxa.
- **Sucre i sal:** Es redueix dràsticament el seu ús en la preparació del menjar. El iogurt serà sense sucre a tots els cursos.

Km Sa Pagut — Quilòmetre zero a l'Escola

Sense Gluten 2026 Gluten Free

Servei de Cuina Martinez

Fresc · Casolà · Proper

La Salle Manresa