



OCTUBRE 2025

Menú basal

La forquilla
cològica

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA

POLLASTRE A LA PANXA AMB BONIATO AL FORN

PA I FRUITA

Sopar:
Tallarines amb formatge
Trita a la francesa

7

MENU DE COMARCA DE GIRONA

SOPA DE Ceba I LLUÇ A LA CATALANA

POMA DE GIRONA KMO

Sopar:
Empedrat de mongetes seques
Gall dindi a la planxa

8

TRINXAT DE COL I PATATA AMB CRUIXENT DE BACO

OUS AMB SALS DE TOMÀQUET GRATINATS AL FORN

PA I IOGURT KM 0

Sopar:
Wok de quinoa i verdures
Croquetes vegetals

9

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES

PA I FRUITA

Sopar:
Minestra de verdures
Peix a la planxa

10

MACARRONS MARCIANS

BACALLÀ AL FORN AMB DAUS DE TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA

PA I FRUITA

Sopar:
Escalivada
Creps casolanes

13

MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA

CASSÓ A L'ANDALUSA AMB ENCIAI I OLIVES

PA I FRUITA

Sopar:
Pasta amb salsa de formatges
Pollastre a la planxa

14

LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇ

TRUITA DE Ceba, CARBASSÓ I PATATA AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

Sopar:
Coliflor al curri
Llom al forn

15

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA

ARRÒS DEL SENYORET (GAMBETES PELADES, MUSCLOS I SIPIETA) AL FORN

PA I FRUITA

Sopar:
Mongetes seques
saltades amb verdures
Ous durs amb tomàquet

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

PA I FRUITA

Sopar:
Arròs amb pèsols
Lluç a la planxa

17

APÀT TEMÀTIC DAMASCO, LA NOSTRE PROTAGONISTA SIRIA: NAZIQ AL ABID ACTIVISTA

COUSCOUS INTEGRAL AMB VERDURES I TAJIN DE GALL DINDI

GALETES AMB MELMELADA DE MADUIXA

Sopar:
Amanida grega
Crestes casolanes al forn

20

SOPA D'AU AMB FIDEUS

TRUITA AMB FORMATGE I AMANIDA DEL TEMPS

PA I FRUITA

Sopar:
Verdura al vapor
Llegum estofada

21

ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL, BLAT DE MORO, OU I OLIVES)

SEITONS AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

Sopar:
Pasta al pesto
Vedella a la planxa

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I IOGURT KM 0

Sopar:
Amanida d'arròs
Salmó al forn

23

CREMA DE VERDURA

PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, DAUS DE GALL DINDI, FORMATGE I MOZZARELLA)

PA I FRUITA

Sopar:
Llenties amb verdures
Trita d'albergínia

24

ESTOFAT DE PATATES A LA RIOJANA

LLOM A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA

PA I FRUITA

Sopar:
Amanida variada
Falafels amb salsa de iogurt

27

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLUÇ AMB SOFREGIT DE Ceba I TOMÀQUET

PA I FRUITA

Sopar:
Arròs amb bolets
Gall dindi a la planxa

28

FIDEUS A LA CASSOLA

TRUITA A LA FRANCESA AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

Sopar:
Escalivada
Bistec de vedella

29

CREMA DE COLIFLOR AMB CANSALADA

ARRÒS DE MUNTANYA (ARRÒS, SALSITXES I VERDURES)

PA I FRUITA

Sopar:
Cigrons estofats
Peix a la planxa

30

SOPA DE VERDURES AMB PISTONS

POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAI I OLIVES

PA I FRUITA

Sopar:
Raviolis de carbassa
Tofu amb verdures saltades

31

MENÚ SORPRESA

PROPOSAT PELS INFANTS DE CG 2 I 3

Sopar:
Coca de verdures
Seitons fregits

AL·LÈRGENS

- Ou
- Peix
- Llet
- Mostassa
- Sulfits i SO2
- Cereals amb gluten
- Crustacis i mol·luscs
- Api
- Sèsam
- Soja
- Fruits secs



Menú temàtic Damasco

Naziq al-Abid va néixer a Damasco i va ser coneguda com una de les **primeres feministes del món àrab**.

Va lluitar pels drets de les dones, l'educació i la llibertat del seu poble. Amb la seva veu i el seu activisme, **va obrir camí en una societat que sovint les volia callades**.

Amb valentia i determinació, va demostrar que **les dones poden transformar la història**.



EL PATI DE ANTHOS

Hola, sóc l'Anthos, i avui parlarem de pasta! 🍝

Saps quins són els beneficis de la pasta bio? 🌱

a) **Té més nutrients pel nostre cos**, perquè les farines són integrals i orgàniques, amb més fibra i vitamines. 🍌

b) **Porta menys additius artificials**, i això vol dir menys al·lèrgies i intoleràncies. 🌿

c) **Té menys pesticides**, i així el nostre cos fa millor la digestió i ens sentim més plens i contents. 😊

MENÚS ELABORATS PER L'EQUIP DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA



Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.