



Octubre 2026 – Ovolacteovegetarià

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba		2 Puré de verdures de temporada	
						Amanida de lleties amb hortalisses		Hamburguesa casolana de lleties i arròs amb enciam i pastanaga	
						Fruita de temporada		Fruita de temporada	
5 Arròs integral amb salsa de bolets		6 Lleties estofades amb verdures		7 Verdura de temporada amb patates		8 Crema de porros		9 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga		Espirals integrals amb salsa pesto		Broquetes de seità adobat i pèsols		Arròs a la cassola amb mongetes		Truita a la francesa amb enciam i olives	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural	
12		13 Arròs integral amb verdures		14 Cigrons estofats amb verdures		15 Verdura de temporada amb patates		16 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba	
FESTA		Truita de pastanaga i ceba amb enciam i olives		Cuscús amb porro, pastanaga i pebrot vermell		Hamburguesa casolana de lleties i arròs amb enciam i cogombre		Hummus de mongetes amb bastonets de pastanaga	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural		Fruita de temporada	
19 Lleties estofades amb verdures		20 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba		21 Verdura de temporada amb patates		22 Arròs integral amb tomàquet		23 Sopa vegetal amb fideus de cabell d'àngel	
Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives		Hamburguesa casolana de lleties i arròs amb enciam i remolatxa		Estofat de seità amb ceba, pastanaga i pèsols		Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga		Falafels de cigrons amb enciam i cogombre	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural	
26 Crema de carbassa i ceba		27 Arròs tres delícies amb pastanaga, truita i pèsols.		28 Lleties estofades amb verdures		29 Verdura de temporada amb patates		30 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	
Fideuà de verdures i pèsols		Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga		Fricandó de seità amb bolets		Hamburguesa casolana de lleties i arròs amb enciam i olives		Truita de pastanaga i ceba amb enciam i remolatxa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural	

TARDOR

VERDURA DE TEMPORADA



REMOLATXA



COL



BLEDES



CARBASSA



COLIFLOR



MONIATO



PORRO

FRUITA DE TEMPORADA



PERA



KIWI



CAQUI



MANDARINA



POMA GOLDEN



POMA GALA