

## 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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Ofereim pa integral.*

\* Producte ecològic

## DIMARTS

## DIMECRES



## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Sardines arrebossades  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7

Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8

Espaguetis integrals amb sofregit  
de tomàquet i formatge ratllat

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

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps



12

**FESTIU**

13

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives

Fruita del temps

14

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

15

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Fideuà a la marinera  
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

19

Trinxat de col i patata

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

Fruita del temps

20

Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

Salmó al forn  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21

Espirals integrals a la carbonara  
amb bacó i crema de llet

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

22

Sopa de peix amb arròs

Truita de carbassó  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

23

Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

26

Macarrons integrals amb pesto  
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Lluç al forn i xampinyons  
amb amanida variada

Fruita del temps

27

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Fajita amb pollastre, verdures  
i amanida variada

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa  
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

30

**FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**



### 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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Oferim pa integral.*

\* **Producte ecològic**

### DIMARTS

### DIMECRES



### DIJOUS

### DIVENDRES

**5**

Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

---

Sardines arrebossades  
amb enciam i tomàquet

---

Fruita del temps

**6**

Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

---

Tires de mozzarella fregida  
amb enciam i blat de moro

---

Fruita del temps

**7**

Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

---

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

---

Iogurt de La Fageda

**8**

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

---

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

---

Iogurt de La Fageda

**9**

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

---

Delícies de soja amb salsa

---

Fruita del temps

**12**

## FESTIU

**13**

Bròquil amb patates i oli d'oliva

---

Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives

---

Fruita del temps

**14**

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

---

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

---

Iogurt de La Fageda

**15**

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

---

Delícies de soja amb salsa

---

Fruita del temps

**16**

Pèsols amb patates i oli d'oliva

---

Fideuà a la marinera  
amb gambetes i calamars

---

Fruita del temps

**19**

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

---

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

---

Fruita del temps

**20**

Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

---

Salmó al forn  
amb enciam i cogombre

---

Fruita del temps

**21**

Espirals integrals  
amb salsa de xampinyons

---

Delícies de soja al forn  
amb enciam i pipes

---

Iogurt de La Fageda

**22**

Sopa de peix amb verdures

---

Pizza casolana de formatges  
amb amanida variada

---

Fruita del temps

**23**

Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

---

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

---

Fruita del temps

**26**

Macarrons integrals amb pesto  
d'alfàbrega, pinyons i formatge

---

Lluç al forn i xampinyons  
amb amanida variada

---

Fruita del temps

**27**

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

---

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

---

Iogurt de La Fageda

**28**

Bròquil amb patates i oli d'oliva

---

Fajita amb delícies de soja,  
verdures i amanida variada

---

Fruita del temps

**29**

Arròs amb sofregit de tomàquet

---

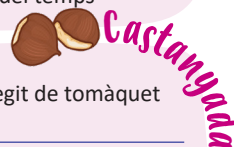
Humus de cigrons casolà  
amb bastonets

---

Fruita del temps

**30**

## FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Ofereim pa integral.

\* Producte ecològic

5

Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Croquetes d'espínacs  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7

Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8

Espaguetis integrals amb sofregit  
de tomàquet i formatge ratllat

Hamburguesa vegetal a la planxa  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Croquetes de bolets  
amb enciam i olives

Fruita del temps

14

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

15

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pasta amb herbes provençals  
i formatge ratllat

Fruita del temps

19

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

Fruita del temps

20

Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

Hamburguesa vegetal a la planxa  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21

Espirals integrals  
amb salsa de xampinyons

Delícies de soja al forn  
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Sopa de peix amb verdures

Pizza casolana de formatges  
amb amanida variada

Fruita del temps

23

Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26

Macarrons integrals amb pesto  
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Hamburguesa vegetal a la planxa  
amb amanida variada

Fruita del temps

27

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Fajita amb delícies de soja,  
verdures i amanida variada

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Hummus de cigrons casolà  
amb bastonets

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



Castanyada

OCTUBRE 2026  
MENÚ SENSE GLUTEN

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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.

Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Oferim pa integral.

\* Producte ecològic

\* Producte sense gluten



5 Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Sardines arrebossades\*  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6 Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8 Espaguetis integrals\*  
amb sofregit de tomàquet  
i formatge ratllat

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

Fruita del temps

9 Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 FESTIU

13 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Mongetes seques saltades  
amb all i julivert

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

15 Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Fideuà\* a la marinera  
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

19 Trinxat de col i patata

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

Fruita del temps

20 Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

Salmó al forn  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Sopa de peix amb arròs

Truita de carbassó  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

23 Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

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

Lluç al forn i xampinyons  
amb amanida variada

Fruita del temps

27 Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Fajita\* amb pollastre, verdures  
i amanida variada

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa  
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

30 FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Ofereim pa integral.

\* Producte ecològic

## DIMARTS

\* Producte sense lactosa

## DIMECRES



## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Sardines arrebossades  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7

Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda sense lactosa

8

Espaguetis integrals  
amb sofregit de tomàquet  
i formatge ratllat sense lactosa

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

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps



12

FESTIU

13

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives

Fruita del temps

14

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

15

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Fideuà a la marinera  
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

19

Trinxat de col i patata

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

Fruita del temps

20

Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

Salmó al forn  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21

Espirals integrals saltats  
amb bacó i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

22

Sopa de peix amb arròs

Truita de carbassó  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

23

Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda sense lactosa

26

Macarrons integrals amb herbes  
provençals i formatge sense lactosa

Lluç al forn i xampinyons  
amb amanida variada

Fruita del temps

27

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Fajita amb pollastre, verdures  
i amanida variada

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa  
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

*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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Oferim pa integral.*

\* Producte ecològic

\* Producte sense ou



5 Crema de carbassó amb oli d'oliva

---

Sardines a la planxa amb enciam i tomàquet

---

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

---

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

---

Fruita del temps

7 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

---

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

---

Iogurt de La Fageda

8 Pasta\* amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

---

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

---

Fruita del temps

9 Tomàquet provençal amb formatge

---

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

---

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Bròquil amb patates i oli d'oliva

---

Croquetes de bacallà amb enciam i olives

---

Fruita del temps

14 Saltat de verdures

---

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

---

Iogurt de La Fageda

15 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

---

Estofat de vedella amb salsa

---

Fruita del temps

16 Pèsols amb patates i oli d'oliva

---

Fideuà\* a la marinera amb gambetes i calamars

---

Fruita del temps

19 Trinxat de col i patata

---

Gall dindi al forn amb sofregit de tomàquet

---

Fruita del temps

20 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

---

Salmó al forn amb enciam i cogombre

---

Fruita del temps

21 Pasta\* a la carbonara amb bacó i crema de llet

---

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

---

Fruita del temps

22 Sopa de peix amb arròs

---

Llom de porc a la planxa amb enciam i blat de moro

---

Fruita del temps

23 Crema de carbassa amb oli d'oliva

---

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

---

Iogurt de La Fageda

26 Pasta\* amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

---

Lluç al forn i xampinyons amb amanida variada

---

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

---

Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga

---

Iogurt de La Fageda

28 Bròquil amb patates i oli d'oliva

---

Fajita amb pollastre, verdures i amanida variada

---

Fruita del temps

29 Arròs amb sofregit de tomàquet

---

Llom de porc a la planxa amb hummus de cigrons casolà

---

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**



OCTUBRE 2026  
MENÚ SENSE PEIX

## 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.  
Els iogurts de La Fageda són naturals, sense sucres afegits.  
Ofereim pa integral.

\* Producte ecològic

## DIMARTS

## DIMECRES



## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Croquetes d'espínacs  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Mongeta tendra  
amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7

Arròs saltat  
amb xampinyons i ceba

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

8

Espaguetis integrals amb sofregit  
de tomàquet i formatge ratllat

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

Fruita del temps

9

Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps



12

FESTIU

13

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Croquetes de bolets  
amb enciam i olives

Fruita del temps

14

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

15

Arròs tres delícies amb pèsols,  
pastanaga i blat de moro

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

16

Pèsols amb patates i oli d'oliva

**Pasta a la bolonyesa amb sofregit  
de tomàquet i carn picada**

Fruita del temps

19

Trinxat de col i patata

Ous durs amb sofregit  
de tomàquet

Fruita del temps

20

Minestra de verdures  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga i pèsols

**Llom de porc a la planxa**  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21

Espirals integrals a la carbonara  
amb bacó i crema de llet

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

22

**Sopa vegetal amb arròs**

Truita de carbassó  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

23

Crema de carbassa  
amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

26

Macarrons integrals amb pesto  
d'alfàbrega, pinyons i formatge

**Gall dindi al forn i xampinyons**  
amb amanida variada

Fruita del temps

27

Llenties estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

28

Bròquil amb patates i oli d'oliva

**Fajita** amb pollastre, verdures  
i amanida variada

Fruita del temps

29

Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa  
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



### 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

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

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

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

22 Bròquil gratinat  
Hamburguesa de cigrons casolana  
Fruita del temps

23 Lasanya de carbassó  
Ous remenats amb xampinyons i 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

29 Nyoquis de carbassa  
Corball al forn  
Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

## 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!

