

Octubre 2026

MENÚ ESTÀNDARD

Dilluns 28

Dimarts 29

Dimecres 30

Dijous 1

Arròs amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i raves
logurt natural **

Divendres 2

Llenties amb carbassa
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

Dilluns 5

Amanida de llenties (formatge fresc, pastanaga i poma)
Ou remenat
Fruita de temporada

Dimarts 6

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre marinat
Amanida de tomàquet, olives i orenga
Fruita de temporada

Dimecres 7

Crema de carbassó amb ceba i patata
Llenties guisades
Fruita de temporada

Dijous 8

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa i llet de coco
Peix al forn
Amanida d'enciams
logurt natural **

Divendres 9

Cigrons guisats
Gall d'indi al forn amb herbes aromàtiques
Amanida de pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Sopa de fideus integrals
Salsitxes
Amanida d'enciams i tomàquet
Fruita de temporada

Dimecres 14

Crema de porro
Trita de patata i ceba
Amanida de pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada

Dijous 15

Cigrons guisats
Salmó al forn amb salsa de llimona
Amanida d'enciams
logurt natural **

Divendres 16

Arròs integral amb salsa de verdures
Hamburguesa de cigrons
Fruita de temporada

Dilluns 19

Patata amb espinacs
Remenat d'ou amb pernil
Amanida de tomàquet i enciams
Fruita de temporada

Dimarts 20

Pèsols amb salsa de tomàquet
Pollastre a l'allet
Amanida de pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada

Dimecres 21

Arròs amb verdures
Sèpia estofada amb pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 22

Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
logurt natural **

Divendres 23

Espirals amb formatge ratllat
Bunyols de bacallà
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 26

Patata i mongeta tendra
Salmó al forn
Amanida de tomàquet, cogombre i orenga
Fruita de temporada

Dimarts 27

Mongeta blanca guisada amb porro i tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciams
Fruita de temporada

Dimecres 28

Crema de carbassa
Llenties guisades amb mill
Fruita de temporada

Dijous 29

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i ous)
Lluç al forn
Amanida d'escarola i llavors
Flam

Divendres 30

Sopa de fideus integrals
Pollastre amb salsa de ceba, poma i taronja
Amanida de tomàquet, olives i orenga
Fruita de temporada

** Opcional amb mel (iogurts)

- Tots els àpats van acompanyats de pa integral
- Podeu consultar el llistat d'al·lèrgens a la nostra web: lamariona.cat
- La cuina es reserva el dret de modificar algun àpat si així ho considera necessari
- Menús supervisats per Núria Duran Martí. Col·legiada Codinucac (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) núm CAT000833



La Mariona^{SL}

Menjador d'Escola

www.lamariona.cat
867281675