Octubre 2026

MENÚ MUSULMÀ

Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	**Dijous 1** Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb xampinyons Amanida d'enciam i raves Iogurt 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 halal 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 Iogurt natural **	**Divendres 9** Cigrons guisats Pollastre halal al forn amb herbes aromàtiques Amanida de pastanaga i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 12 **FESTIU**	**Dimarts 13** Pasta Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i tomàquet Fruita de temporada	**Dimecres 14** Crema de porro Truita 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 Iogurt natural **	**Divendres 16** Arròs integral amb salsa de verdures Hamburguesa de cigrons Fruita de temporada
Dilluns 19 Patata amb espinacs Remenat d'ou amb formatge Amanida de tomàquet i enciams Fruita de temporada	**Dimarts 20** Pèsols amb salsa de tomàquet Pollastre halal 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 Iogurt 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 Truita 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 halal amb salsa de ceba, poma i taronja Amanida de tomàquet, olives i orenga Fruita de temporada

La Mariona SL
Menjador d'Escola
www.lamariona.cat
B67281675

** 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 Codinucat (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) núm CAT000833