Menú Basal

FEDAC MANRESA

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es	Productes ECO: llenties.	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i fruita fresca Kcal: 689,716 prot (g): 16,908 lip (g): 17,425 hc (g): 107,228	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 683,421 prot (g): 36,885 lip (g): 26,2 hc (g): 72,794
05	06	07	08	09
Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 591,232 prot (g): 25,781 lip (g): 22,708 hc (g): 65,993	Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats fregits Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 701,829 prot (g): 21,614 lip (g): 25,217 hc (g): 93,244	Crema de carbassó amb crostons Espirals amb bolonyesa de llenties - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 637,956 prot (g): 20,194 lip (g): 9,051 hc (g): 113,098	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa integral i fruita fresca Kcal: 512,885 prot (g): 35,047 lip (g): 13,759 hc (g): 56,274	Mongetes seques estofades amb verduretes Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 631,786 prot (g): 41,367 lip (g): 15,999 hc (g): 71,602
12	13	14	15	16
FESTIU	Coca de verdures i formatge casolana Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 735,783 prot (g): 27,078 lip (g): 15,936 hc (g): 112,698	Crema de cigrons amb crostons Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 704,445 prot (g): 37,344 lip (g): 25,363 hc (g): 76,371	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 607,285 prot (g): 36,324 lip (g): 22,943 hc (g): 58,791
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Salsitxes al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 719,606 prot (g): 22,191 lip (g): 28,59 hc (g): 90,444	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 608,646 prot (g): 26,798 lip (g): 20,643 hc (g): 68,364	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 555,09 prot (g): 34,481 lip (g): 19,024 hc (g): 57,242	Escudella amb fideus integrals Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, pollastre) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 615,797 prot (g): 28,842 lip (g): 11,954 hc (g): 89,945	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 579,177 prot (g): 30,934 lip (g): 24,611 hc (g): 56,544
26	27	28	MENÚ CASTANYADA	30
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,419 prot (g): 20,193 lip (g): 20,237 hc (g): 85,038	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 683,341 prot (g): 39,55 lip (g): 24,167 hc (g): 69,128	Macarrons integrals a la carbonara Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 668,238 prot (g): 33,184 lip (g): 22,484 hc (g): 79,82	***Crema de carbassa amb crostons*** ***Mandonguilles mixtes amb xampinyons*** - ***Pa integral i postres casolanes*** ***Kcal: 669,311 prot (g): 22,506 lip (g): 27,655 hc (g): 78,64***	Mongetes tendres amb patates al vapor Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 583,358 prot (g): 22,77 lip (g): 8,11 hc (g): 96,114

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...		Per sopar pot ser...
Verdura	>	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	>	Verdura
Llegums	>	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...		Per sopar pot ser...
Ou	>	Carn o Peix
Peix	>	Ou o Carn
Llegums	>	Peix o Ou
Carn	>	Ou o Peix

Fruita o Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carba														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàq									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4	5									14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9		11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3						9		11			
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4	5				9					
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Escudella amb fideus integrals	1								9		11			
			Segon	Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, polla														14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Mandonguilles mixtes amb xampinyons	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet.