MENÚ OCTUBRE 2026

FUNDACIÓN PERE TARRÉS

SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Bròquil amb patata bullida Mandonguilles vegetals amb amanida Iogurt natural	2 Cigrons amb espinacs Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
5 Verdura tricolor Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	7 Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Hamburguesa de cigrons amb amanida Fruita de temporada	8 Empedrat de mongetes blanques Daus de tofu al forn amb herbes provençals i amanida Iogurt natural	9 Crema de pastanaga Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
12 FESTA	13 FESTA	14 Macarrons integrals al pesto d'espinacs Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	15 Arròs a la milanesa (sense pernil dolç) Lluç al forn amb amanida Iogurt natural	16 Amanida de cigrons Truita de verdures amb amanida Fruita de temporada
19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	20 Trinxat de col i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	21 Espaguetis integrals a la norma Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	22 Mongetes seques saltades amb verdures Daus de tofu al curri amb cuscús Iogurt natural	23 Crema de verdures de temporada Gallineta arrebossada amb amanida Fruita de temporada
26 Sopa vegetal amb fideus Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	27 Risotto de bolets Rap al forn amb salsa verda i amanida Fruita de temporada	28 Pèsols amb patata i pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	29 Mongeta tendra amb patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Iogurt natural	LA CASTANYADA 30 Crema de carbassa i moniato Mandonguilles vegetal a la jardinera Fruita de temporada

La planificació dels menús es basa en criteris d'alimentació saludable i equilibrada. S'utilitza oli d'oliva verge per amanir i cuinar i sal iodada per cuinar. S'ofereix pa integral 2 cops a la setmana i fruita fresca, variada i de temporada com a postres habitual. Durant l'àpat es garanteix la disponibilitat d'aigua.

Aquest mes celebrem una de les festes més tradicionals de Catalunya: la Castanyada!

Durant aquests dies gaudirem de les típiques castanyes, moniatos i panellets, aliments tradicionals de la nostra cultura que ens aporten energia, fibra, vitamines i minerals

I si ens posem el davantal? Us animem a preparar panellets en família i compartir una estona divertida a la cuina! Per fer uns panellets tradicionals necessitareu: ametlla mòlta, patata o moniato cuit, ou, sucre i pinyons. Una bona manera de mantenir vives les nostres tradicions, gaudir en família i descobrir que cuinar també pot ser molt divertit!

Menú revisat per Irene Vázquez Dietista-Nutricionista col·legiada (CAT003017)