SERUNION EDUCA

# Menú Règim

EL CARRILET

NOVIEMBRE 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Arròs amb salsa de tomàquet<br>Fajites de soja texturitzada i verdures<br>Enciam i blat de moro<br>Pa integral i fruita fresca | Espirals integrals napolitana<br>Bistec de vedella al forn/planxa<br>Xampinyons al forn/planxa<br>Pa integral i fruita fresca | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)<br>Pernilets de pollastre a la llimona<br>Enciam i tomàquet<br>Pa integral i fruita fresca | Mongetes seques estofades amb verdures<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Enciam i olives<br>Pa integral i fruita fresca | Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro<br>Llampuga al forn amb all i julivert<br>Samfaina<br>Pa integral i fruita fresca |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Llenties estofades amb carbassa<br>Truita francesa<br>Enciam i pastanaga<br>Pa integral i fruita fresca | Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i espinacs<br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br>Enciam i blat de moro<br>Pa integral i fruita fresca | Bròquil al vapor amb patates<br>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | Crema de verdures de temporada<br>Llom al forn/planxa<br>Patates dau al forn<br>Pa integral i fruita fresca | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols<br>Lluç al forn/planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Pa integral i iogurt descremat natural |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Coliflor al vapor amb patates<br>Espirals integrals a la bolonyesa de soja texturada<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | Crema de pèsols<br>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals<br>Enciam i pastanaga<br>Pa integral i iogurt descremat natural | Sopa casolana de verdures amb fideus integrals<br>Llom al forn/planxa<br>Patates al forn<br>Pa integral i fruita fresca | Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam i remolatxa<br>Pa integral i fruita fresca | Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons)<br>Salmó al forn/planxa<br>Enciam i blat de moro<br>Pa integral i fruita fresca |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Bròquil al vapor amb patates<br>Carn magra al forn/planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Pa integral i fruita fresca | Llenties estofades amb pastanaga<br>Truita francesa<br>Enciam i olives<br>Pa integral i fruita fresca | Crema de verdures de temporada<br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br>Patata panadera al forn<br>Pa integral i iogurt descremat natural | Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols)<br>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | Macarrons amb salsa de tomàquet i daus de carbassa<br>Rap al forn/planxa<br>Enciam i blat de moro<br>Pa integral i fruita fresca |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Sopa casolana de verdures amb fideus integrals<br>Truita francesa<br>Enciam i tomàquet<br>Pa integral i iogurt descremat natural | | **Fruita fresca de temporada (tardor):** poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.<br>Es servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta. | | |

# 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.**



## 02 Convivència

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

## 03 Sostenibilitat

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



## 04 Joc

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



# 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 | Verdura o Ou |
| carn | Ou o Peix |

Fruita o lacti

SERUNION EDUCA

*Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.*

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Règim

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Setmana | Día | Ordre | Plat | GLUTEN | LLET | OU | PEIX | MOL·LUSCS | CRUSTACIS | CACAUTS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | ALTRAMUCES | SULFITS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Règim | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Arròs amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Fajites de soja texturitzada i verdures | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimarts | Primer | Espirals integrals napolitana | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segon | Bistec de vedella al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Xampinyons al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dimecres | Primer | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Pernilets de pollastre a la llimona | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dijous | Primer | Mongetes seques estofades amb verdures | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Ous durs amb salsa de tomàquet | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Divendres | Primer | Patates estofades amb bledes, pastanaga i p | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Llampuga al forn amb all i julivert | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Samfaina | | | | | | | | | | | | | | |
| | Setmana 2 | Dilluns | Primer | Llenties estofades amb carbassa | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimarts | Primer | Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Bròquil al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Cigrons saltats amb ceba i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dijous | Primer | Crema de verdures de temporada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Llom al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patates dau al forn | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Divendres | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Setmana 3 | Dilluns | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Espirals integrals a la bolonyesa de soja text | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dimarts | Primer | Crema de pèsols | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Sopa casolana de verdures amb fideus integ | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segon | Llom al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patates al forn | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dijous | Primer | Cigrons estofats amb verdures | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Truita de carbassó | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Divendres | Primer | Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Setmana 4 | Dilluns | Primer | Bròquil al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Carn magra al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 verdures de temporada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patata panadera al forn | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dijous | Primer | Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Divendres | Primer | Macarrons amb salsa de tomàquet i daus de | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segon | Rap al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Setmana 5 | Dilluns | Primer | Sopa casolana de verdures amb fideus integ | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimarts | Primer | Arròs amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Crema de carbassó | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Espirals amb bolonyesa de llenties | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dijous | Primer | Trinxat de col amb patates | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Bistec de vedella al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Xampinyons al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Divendres | Primer | Mongetes seques estofades amb verdures | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Pit de gall dindi al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | 14 |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.