



MENÚ OCTUBRE 2026 - AESA SERVEIS MIGDIA

												DIJOUS 1				DIVENDRES 2			
												Empedrat de mongeta blanca				Espirals amb tomàquet casolà			
												Peix blau s/m amb patata i ceba				Galtes al forn			
												logurt natural ecològic sense sucre				Fruita ecològica de temporada			
												Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
												841,40	46,83	39,72	74,16	790,94	32,19	28,90	100,52
DILLUNS 5				DIMARTS 6				DIMECRES 7				DIJOUS 8				DIVENDRES 9			
Macarrons integrals amb salsa de pesto				Verdura tricolor al vapor				Arròs integral tres delícies				Lasanya de lleties				Crema de llegums			
Truita francesa amb amanida variada				Potatge de mongeta blanca				Lluç amb salsa verda i patates				Fingers de pollastre amb amanida variada				Fricandó de vedella			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt natural ecològic sense sucre			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
905,95	36,41	41,19	97,40	727,70	20,54	23,14	109,32	782,54	32,97	24,99	106,44	971,76	49,42	31,98	121,56	911,65	51,23	47,13	76,65
DILLUNS 12				DIMARTS 13				DIMECRES 14				DIJOUS 15				DIVENDRES 16			
FESTIU				Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà				Verdures de temporada gratinades al forn				Sopa vegetal de fideus i cigrons				Espaguetis amb tomàquet casolà			
				Remenat de formatge amb tomàquet i amanida variada				Llenties estofades				Bacallà al forn amb llit de ceba				Burger de vedella amb amanida variada			
				logurt natural ecològic sense sucre				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
898,28	36,53	49,20	77,35	754,58	29,43	25,07	102,72	715,86	32,52	30,34	78,18	776,55	32,13	29,63	95,34				
DILLUNS 19				DIMARTS 20				DIMECRES 21				DIJOUS 22				DIVENDRES 23			
Crema de lletia vermella				Arròs integral a la cubana				Verdura de temporada amb patata				Estofat de mongeta blanca				Sopa vegetal de pistons			
Truita d'espínacs amb amanida variada				Cigrons saltats amb ceba i pebre vermell				Pollastre rostit amb amanida variada				Salmó al forn amb verduretes				Daus de gall d'indi amb ceba caramel·litzada			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt natural ecològic sense sucre				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
827,72	37,16	34,88	91,29	903,31	28,12	26,87	137,25	708,26	31,72	40,84	53,47	871,15	44,41	36,15	92,04	548,77	32,33	15,01	71,09
DILLUNS 26				DIMARTS 27				DIMECRES 28				DIJOUS 29				DIVENDRES 30			
Arròs integral amb verdures de temporada				Pèsols saltats amb ceba i bacó				Trinxat de col i patata				Hummus amb bastonets de pastanaga				Sopa de pollastre amb fideus			
Llenties estofades				Truita de patates amb amanida variada				Aletes de pollastre rostit amb amanida variada				Peix s/m a la andalusa				Cap de llom al forn amb amanida variada			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt natural ecològic sense sucre			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
870,36	25,16	23,06	140,46	742,70	28,70	34,58	79,17	849,90	31,67	47,22	74,56	936,96	45,49	39,00	101,00	503,12	29,45	22,16	46,48