

ELS ARCS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

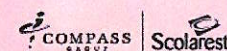
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE PATATES
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)

PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
MACARRONS AMB PESTO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

SALTEJAT DE VERDURES
MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE BROS
FRUITA O IOGURT

ESCUDELLA
CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
LLOM FINES HERBES
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

LLIURE DISPOSICIÓ

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA
AMB BACÓ
MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB SALSAGREDOLO
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

ARRÒS AMB SAMFAINA
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT D'OU AMB TONYINA.
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CREMA DE PASTANAGA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA O IOGURT

BRÒQUIL GRATINAT
MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
DE BOLETS
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

LLENTIES AMB JARDINERA
CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
TIRRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA O IOGURT

PAELLA AMB VERDURES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
TRUITA A LA PAISANA
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PARMESÀ
LLAÇOS AMB SALSAGREDOLO
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA O IOGURT

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE
PATATA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
SOPA DE PEIX
FRICANDÓ DE PORC
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

TALLARINES AMB VERDURES I SALS
DE SOJA
TALLARINES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
QUICHE D'OU, CARN PICADA I
CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
PAELLA MIXTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
FILET D'ABADEJO AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
MONGETES VERMELLES ESTOFADES
PASTÍS DE CARN
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
SOPA DE FIDEUS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
FRUITA O IOGURT

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

ELS ARCS

Dieta: DIABÈTICA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**

**Skool
arest
Meraki**



**grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | Scolarest

1

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

3

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

SALTEJAT DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

20

LLENTIES AMB JARDINERA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA

27

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIUMONA
ENCIAM
FRUITA

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE FORMATGE

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | **Scolarest**

1

2

3

4

5

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

SALTEJAT DE VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

LLIURE DISPOSICIÓ

13

14

15

16

17

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB Salsa AGREDOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB Salsa DE
BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

21

22

23

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

28

29

30

31

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM
FRUITA O IOGURT

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA,
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIAN'S
SALUT**

**Skool
arest
Meraki**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | Scolarest

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

6

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

PATATES AMB PEBROTS
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

20

COUFLOR AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS AMB CARABASSÓ
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

COUFLOR AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
PEBROTS VERDS
IOGURT NATURAL

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LLET

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | Scolarest

1

2

3

4

5

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUIAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

SALTEJAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA

27

COUFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LLUMONA
ENCIAM
FRUITA

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE LACTOSA NI FRUCTOSA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS

3

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

6

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

8

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM

16

PATATES AMB PEBROTS
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

20

COUFLOR AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM

21

ARRÒS AMB CARABASSÓ
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM

22

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM

23

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM

27

COUFLOR AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ

29

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB SALS
PEBROTS VERDS

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE LACTOSA, FREGITS NI GREIXOS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

2

3

4

5

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

SALTEJAT DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

20

LLENTIES AMB JARDINERA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA

27

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
ENCIAM
FRUITA

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE MARISC

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIAN'S
SALUT

Skool
arest
Merafi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

2

3

4

5

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE BROT
FRUITA O IOGURT

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB
BACÓ
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS DE
BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PARMESÀ
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
ENCIAM I BROT
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions:...No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE CARN, MARISC I EMBOTITS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
FALAFEL DE LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB SALS
DE IOGURT
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT DE XAMPINYONS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÓS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÓS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA D'ESPINACS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLENTIES AMB QUINOA
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÓS AMB CARBASSÓ
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE VERDURES
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA O IOGURT

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | Scolarest

1

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA
CARBONARA (LLET, BACON I FORMATGE
EDAM)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA O IOGURT

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMANAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM
FRUITA O IOGURT

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE KIWI

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | **Scolarest**

1

2

3

4

5

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ
SALMÓ AL FORN AMB Salsa AGREDOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB Salsa DE BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

RAVIOLES AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE LACTOSA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



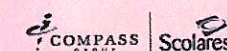
**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE SALUT**



**GROW FOOD
BANKS**



1

2

3

4

5

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

SALTEJAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB Salsa AGREDOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB Salsa DE
BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

LLENTIES AMB JARDINERA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
REMANAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA

27

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
ENCIAM
FRUITA

28

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA,
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE LLEGUMS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



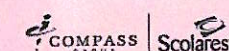
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS



1

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA O IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE INVORNO (ITALIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA O IOGURT

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

COUFLOR AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA O IOGURT

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM
FRUITA O IOGURT

23

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

COUFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
ENCIAM
FRUITA O IOGURT

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS AMB CARBASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA O IOGURT

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

ELS ARCS

Dieta: SENSE PORC

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUT



GROW FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT DE XAMPINYONS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB SALS A AGREDOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURES
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS A DE BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRÉS DE CALAMAR A L'ANDALUSA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

LLAÇOS AMB SALS A DE XAMPINYONS
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA HAWAIANA (ENCIAM, PASTA TRICOLOR, BLAT DE MORO I PINYA)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALS A DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS AMB CARBASSÓ
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE VERDURES
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA O IOGURT

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE PELL DE PRÉSSEC

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

COMPASS | Scolarest

1

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ
SALMÓ AL FORN AMB SALSAGREDOLC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSABOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRÉS DE CALAMAR A L'ANDALUSA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
PIT DE POLLASTRE AMB LUMONA
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALSADENOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

ELS ARCS

Dieta: SENSE MARISC NI FRUITS SECS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA O IOGURT

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
COSTELLES AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA O IOGURT

3

CIGRONS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA O IOGURT

6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA O IOGURT

8

SALTEJAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA O IOGURT

9

ESCUDELLA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB
BACÓ
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA O IOGURT

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA O IOGURT

16

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI
FRUITA O IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSa DE
BOLETS
PATATES FREGIDES
FRUITA O IOGURT

20

LLENTIES AMB JARDINERA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA O IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
FRUITA O IOGURT

22

RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PARMESÀ
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSa
ENCIAM I BROTS
FRUITA O IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE DE L'HORTA AMB PURÉ DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA O IOGURT

24

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRET
FRUITA O IOGURT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
PIT DE POLLASTRE AMB LLIUMONA
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA O IOGURT

28

TALLARINES AMB VERDURES I SALSa DE SOJA
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA O IOGURT

29

ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA O IOGURT

30

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
PASTÍS DE CARN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA O IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA O IOGURT

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."