Celmiranda S.L.U

MENÚ S/LACTOSA

# OCTUBRE 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **28** | **29** | **30** | **1**<br>• Arròs a la cassola amb verdures.<br>• Llonganissa a la planxa amb enciam, panís i olives. (SOJA)<br>• Fruita. | **2**<br>• Crema de carabassó i porro, sense lactosa i amb daus de pa torrat. (LLET, SOJA, SULFITS, GLUTEN)<br>• Filet de salmó al forn amb juliana d'hortalisses. (PEIX, SULFITS)<br>• Iogurt sense lactosa (LLET) |
| **5**<br>• Puré de patata sense lactosa.<br>• Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives.<br>• Fruita. | **6**<br>• Sopa de brou vegetal i de carn amb pasta ECO. (GLUTEN, OU, SOJA)<br>• Truita de patata amb tomàquet, endívies i olives. (OU)<br>• Iogurt sense lactosa. (LLET) | **7**<br>• Arròs blanc amb salsa de tomàquet i ou dur. (OU)<br>• Filet de Halibut al vapor amb enciam, col i olives. (PEIX)<br>• Fruita. | **8**<br>• Mongeta verda i patata la vapor.<br>• Fricandó de vedella amb salsa de bolets. (SULFITS)<br>• Fruita. | **9**<br>• Cigrons guisats amb verdures i ametlla ratllada. (FRUITS SECS)<br>• Suprema de lluç al vapor amb ceba confitada i daus de carabassó. (PEIX)<br>• Fruita. |
| **12** FESTA FESTA<br> | **13**<br>• Llenties ECO guisades amb nap i pastanaga.<br>• Truita de carabassó amb tomàquet, remolatxa i olives. (OU)<br>• Fruita. | **14**<br>• Espaguetis amb bolonyesa vegana. (GLUTEN, OU)<br>• Filet de gallineta al forn amb enciam, ruca i olives. (PEIX)<br>• Fruita. | **15**<br>• Minestra de verdures.<br>• Mandonguilles amb salsa de verdures. (SOJA, GLUTEN, OU, API, SULFITS)<br>• Iogurt sense lactosa. (LLET) | **16**<br>• Crema de pastanaga i coliflor, sense lactosa i amb daus de pa torrat. (LLET, GLUTEN, SOJA, SULFITS)<br>• Filet de bacallà al vapor amb tomàquet amanit, talls d'espàrrecs i olives. (PEIX)<br>• Fruita. |
| **19**<br>• Mongeta blanca ECO guisada amb xirivia. (SULFITS)<br>• Truita a la francesa amb tomàquet, panís i olives. (OU)<br>• Fruita. | **20**<br>• Crema de verdures, sense lactosa i amb daus de pa torrat. (LLET, SOJA, SULFITS, GLUTEN)<br>• Cuixa de pollastre al forn amb carxofes saltejades.<br>• Fruita. | **21**<br>• Arròs blanc amb salsa tomàquet i tonyina. (PEIX)<br>• Filet gall Sant Pere al vapor amb enciam, escarola i olives. (PEIX)<br>• Iogurt sense lactosa. (LLET) | **22**<br>• Bledes saltejades amb patata al vapor.<br>• Estofat de gall d'indi amb xampinyons, pèsols i pastanaga. (SULFITS)<br>• Fruita. | **23**<br>• Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega sense lactosa. (GLUTEN, FRUITS SECS, CACAHUET)<br>• Filet de salmó al vapor amb enciam, pebrot vermell i olives. (PEIX)<br>• Fruita. |
| **26**<br>• Arròs a la cassola amb bolets. (SULFITS)<br>• Filet d'abadejo al vapor amb enciam, espàrrecs i olives. (PEIX)<br>• Fruita | **27**<br>• Cigrons ECO guisats amb col i pastanaga.<br>• Truita d'espinacs amb enciam, tomàquet xerri i olives. (OU)<br>• Fruita. | **28**<br>• Sopa de brou vegetal i peix amb pasta ECO. (GLUTEN, PEIX, OU)<br>• Llom de rap al vapor amb ceba confitada i tomàquet. (PEIX)<br>• Iogurt sense lactosa. (LLET) | **29**<br>• Trinxat de bròquil i patata.<br>• Llom a la planxa amb tomàquet amanit, ruca i olives.<br>• Fruita. | **30** FESTA<br> |

## Benvinguts al menjador escolar!

**Notes**

**Arriba l'octubre i el menú es vesteix de misteri! Aquest mes les carabasses conquereixen el plat: no només serveixen per fer pors, també ens donen superpoders per no agafar ni un refredat. Les verdures de temporada les podem fer cruixents o en crema calenta i els peixos variats d'aquest menú t'aportaran una valentia llegendària. Menjar sa serà la millor aventura abans de la Castanyada i el Halloween. Fes-li una bona mossegada a la tardor!**


Santa Maria, 19
25660 - Alcoletge
@celmirandaSLU
@celmiranda_
973 196 225 (oficines)
609 183 845 (direcció)
celmirandaslu@gmail.com


*Tots els nostres menús són revisats per la nostra Dietista-Nutricionista Roser Ortiz Villorbina, Núm. Col.: CAT1193, d'acord amb el Reial Decret 315/2025, del 15 d'abril per al foment de l'alimentació saludable i sostenible en centres educatius.