

AMPA POMPEU FABRA		OCTUBRE		2026	GENERAL
40	RECOMANACIONS PEL SOPAR			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Si de primer plat han dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteína vegetal o ou,proposem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics				Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	Tallarines amb tomàquet i orenga Pit de pollastre amb herbes provensals i amanida Poma
41	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Fesols amb all i julivert Truita de xampinyons amb enciam i esparregs melo		Sopa d'au amb maravilla Filet de lluç al forn amb samfaina i amanida mandarina	Broquil, patata, pastanaga i mongeta LLenties amb arròs pera	Arròs integral amb quinoa i verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carabassó i ceba Hamburguesa de vedella al forn amb amanida platan
42	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA DEL PILAR		Arròs amb pèsols,pastanaga i xampinyons Bacallà al forn amb sanfaina i amanida pera	Crema de llentíes i pèsols amb porro Rodó de gall d'indi amb bolets i amanida mandarina	Macarrons integrals amb tomàquet i oregan Truita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural	Mongeta, patata Cigrons a la falsa Riojana raim
43	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i formatge) Ales de pollastre al llimó amb enciam, tomàquet i olives Platan		Llenties estofades amb ceba i patates Truita d'espàrrecs amb enciam, tomaquet i pastanaga mandarina	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn amb salsa de tomàquet i patata Poma	Arròs integral amb xampinyons Albergínia fercida de soja texturitzada gratinat i amanida logurt natural	Col, carxofa, patata i mongeta verda Fricandó de vedella amb daus de patata pera
44	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs integral amb tomàquet Filet de llimanda amb enciam, tomàquet i remolatxa poma		Sopa de consomé Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	Cigrons a la catalana Truita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	Crema de tardor (Carabassa, porro i cassoleta estofada amb daus de conill i pollastre amb bolets i poma PANELLETS	DIA LLIURE DISPOSICIÓ

x	AMPA POMPEU FABRA		OCTUBRE	2026	OVOLACTEOVEGETARIA
RECOMANACIONS PEL SOPAR					
40	Si de primer plat ha dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteína vegetal o ou,proposem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics			DIJOUS 1 Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	DIVENDRES 2 Tallarines amb tomàquet i orenga Truita francesa i formatge, amb amanida Poma
41	DILLUNS 5 Fesols amb all i julivert Truita de xampinyons amb enciam i esparregs melo	DIMARTS 6 Sopa de verdures amb maravilla Soja textuaritzada amb hortalitzes i amanida mandarina	DIMECRES 7 Broquil, patata, pastanaga i mongeta LLenties amb arròs pera	DIJOUS 8 Arròs integral amb quinoa i verdures Truita d'espínacs amb amanida logurt natural	DIVENDRES 9 Crema de carabassó i ceba Hamburguesa de soja i quinoa amb patata i amanida platan
42	DILLUNS 12 FESTA DEL PILAR	DIMARTS 13 Arròs amb pèsols,pastanaga i xampinyons Truita de sanfaina i amanida pera	DIMECRES 14 Crema de llentíes i pèsols amb porro Albergínia fercida amb bolets i tofu ,i amanida mandarina	DIJOUS 15 Macarrons integrals amb tomàquet i oregan Truita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural	DIVENDRES 16 Mongeta, patata Cigrons a la falsa Riojana raim
43	DILLUNS 19 Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i formatge) Truita francesa amb tomaquet,enciam, i olives Platan	DIMARTS 20 Llenties estofades amb ceba i patates Truita d'espàrrecs amb enciam, tomaquet i pastanaga mandarina	DIMECRES 21 Crema de verdures amb crostons Fesols estofats amb daus de patata Poma	DIJOUS 22 Arròs integral amb xampinyons Albergínia fercida de soja texturitzada gratinat i amanida logurt natural	DIVENDRES 23 Col, carxofa, patata i mongeta verda mil fulls de carabasso i hummus amb daus de patata pera
44	DILLUNS 26 Arròs integral amb tomàquet Truita d'espàrrecs amb tomaquet i remolatxa poma	DIMARTS 27 Sopa de verdures Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	DIMECRES 28 Cigrons a la catalana Truita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	DIJOUS 29 Crema de tardor (Carabassa, porro i moniato) cassoleta de soja i heura amb poma i bolets PANELLETS	DIVENDRES 30 DIA LLIURE DISPOSICIÓ

x	AMPA POMPEU FABRA	OCTUBRE	2026	SENSE PORC
	RECOMANACIONS PEL SOPAR			
40	Si de primer plat ha dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteína vegetal o ou,proposem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics		DIJOUS 1 Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	DIVENDRES 2 Tallarines amb tomàquet i orenga Pit de pollastre amb herbes provensals i amanida Poma
41	DILLUNS 5 Fesols amb all i julivert Truita de xampinyons amb enciam i esparregs melo	DIMARTS 6 Sopa d'au amb maravilla Filet de lluç al forn amb samfaina i amanida mandarina	DIMECRES 7 Broquil, patata, pastanaga i mongeta Llenties amb arròs pera	DIJOUS 8 Arròs integral amb quinoa i verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt natural
42	DILLUNS 12 FESTA DEL PILAR	DIMARTS 13 Arròs amb pèsols,pastanaga i xampinyons Bacallà al forn amb sanfaina i amanida pera	DIMECRES 14 Crema de llentíes i pèsols amb porro Rodó de gall d'indi amb bolets i amanida mandarina	DIJOUS 15 Macarrons integrals amb tomàquet i oregan Truita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural
43	DILLUNS 19 Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i formatge) Ales de pollastre al llimó amb Platan	DIMARTS 20 Llenties estofades amb ceba i patates Truita d'espàrrecs amb enciam, mandarina	DIMECRES 21 Crema de verdures amb crostons Salmó al forn amb salsa de tomàquet Poma	DIJOUS 22 Arròs integral amb xampinyons Albergínia fercida de soja texturitzada logurt natural
44	DILLUNS 26 Arròs integral amb tomàquet Filet de llimanda amb enciam, tomàquet i remolatxa poma	DIMARTS 27 Sopa de consomé Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	DIMECRES 28 Cigrons a la catalana Truita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	DIJOUS 29 Crema de tardor (Carabassa, porro i moniato) cassoleta estofada amb daus de conill i pollastre amb bolets i poma PANELLETS
				DIVENDRES 30 DIA LLIURE DISPOSICIÓ

AMPA POMPEU FABRA		OCTUBRE		2026	SENSE PEIX
40	RECOMANACIONS PEL SOPAR			DIJOURS 1	DIVENDRES 2
	Si de primer plat ha dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteïna vegetal o ou,proposem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics			Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	Tallarines amb tomàquet i orenga Pit de pollastre amb herbes provensals i amanida Poma
41	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
	Fesols amb all i julivert Trita de xampinyons amb enciam i esparregs melo	Sopa d'au amb maravilla Brotxeta de gall d'indi amb carabassó enfarinat mandarina	Broquil, patata, pastanaga i mongeta LLenties amb arròs pera	Arròs integral amb quinoa i verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carabassó i ceba Hamburguesa de vedella al forn amb amanida platan
42	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
	FESTA DEL PILAR	Arròs amb pèsols,pastanaga i xampinyons Pit de pollastre amb sanfaina i amanida pera	Crema de lleties i pèsols amb porro Rodó de gall d'indi amb bolets i amanida mandarina	Macarrons integrals amb tomàquet i oregan Trita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural	Mongeta, patata Cigrons a la falsa Riojana raim
43	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
	Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i formatge) Ales de pollastre al llimó amb Platan	Llenties estofades amb ceba i patates Trita d'espàrrecs amb enciam, mandarina	Crema de verdures amb crostons Cuixa de pollastre al forn, patata i, Poma	Arròs integral amb xampinyons Alberginia fercida de soja texturitzada logurt natural	Col, carxofa, patata i mongeta verda Fricandó de vedella amb daus de pera
44	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
	Arròs integral amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb tomàquet i remolatxa poma	Sopa de consomé Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	Cigrons a la catalana Trita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	Crema de tardor (Carabassa, porro i moniato) cassoleta estofada amb daus de conill i pollastre amb bolets i poma PANELLETS	DIA LLIURE DISPOSICIÓ

AMPA POMPEU FABRA		OCTUBRE		2026	SENSE PEIX BLANC
40	RECOMANACIONS PEL SOPAR			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Si de primer plat ha dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteïna vegetal o ou,proposem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics				Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	Tallarines amb tomàquet i orenga Pit de pollastre amb herbes provensals i amanida Poma
41	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Fesols amb all i julivert Truita de xampinyons amb enciam i esparregs melo		Sopa d'au amb maravilla Salmó al forn amb enciam,olives i pastanaga mandarina	Broquil, patata, pastanaga i mongeta LLenties amb arròs pera	Arròs integral amb quinoa i verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carabassó i ceba Hamburguesa de vedella al forn amb amanida platan
42	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA DEL PILAR		Arròs amb pèsols,pastanaga i xampinyons salmo al forn amb samfaina i amanida mandarina	Crema de llentíes i pèsols amb porro Rodó de gall d'indi amb bolets i amanida Poma	Macarrons integrals amb tomàquet i oregan Truita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural	Mongeta, patata Cigrons a la falsa Riojana pera
43	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i formatge) Ales de pollastre al llimó amb enciam, tomàquet i olives Platan		Llenties estofades amb ceba i patates Truita d'espàrrecs amb enciam, tomaquet i pastanaga mandarina	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn amb salsa de tomàquet i patata Poma	Arròs integral amb xampinyons Albergínia fercida de soja texturitzada gratinat i amanida logurt natural	Col, carxofa, patata i mongeta verda Fricandó de vedella amb daus de patata pera
44	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs integral amb tomàquet salmo al forn amb tomaquet i remolatxa poma		Sopa de consomé Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	Cigrons a la catalana Truita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	Crema de tardor (Carabassa, porro i moniato) cassoleta estofada amb daus de conill i pollastre amb bolets i poma PANELLETS	DIA LLIURE DISPOSICIÓ

AMPA POMPEU FABRA		OCTUBRE		2026	SENSE FESOLS
40	RECOMANACIONS PEL SOPAR			DIJOURS 1	DIVENDRES 2
Si de primer plat ha dinat pasta,arros o llegums, recomanem, sopar verdura,crema de verdura o amanida i al inreves.Si de segon plat han dinat llegum,proteïna vegetal o ou,propossem sopar carn o peix i al inreves.De postres,aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics				Verdura tres colors, mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida logurt natural	Tallarines amb tomàquet i orenga Pit de pollastre amb herbes provensals i amanida Poma
41	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
cigrons amb all i julivert Truita de xampinyons amb enciam i esparregs melo		Sopa d'au amb maravilla Filet de lluç al forn amb samfaina i amanida mandarina	Broquil, patata, pastanaga i mongeta LLenties amb arròs pera	Arròs integral amb quinoa i verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carabassó i ceba Hamburguesa de vedella al forn amb amanida platan
42	DILLUNS 12 FESTA DEL PILAR	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
		Arròs amb pèsols,pastanaga i Bacallà al forn amb sanfaina i amanida pera	Crema de llentíes i pèsols amb porro RODO DE GALL D'INDI AMB BOLETS I AMANIDA mandarina	Macarrons integrals amb tomàquet i Truita a la francesa i formatge amb enciam, pastanaga i cogombre logurt natural	Mongeta, patata Cigrons a la falsa Riojana raim
43	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al llimó amb enciam, tomàquet i olives Platan		Llenties estofades amb ceba i Truita d'espàrrecs amb enciam, tomaquet i pastanaga mandarina	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn amb salsa de tomàquet i patata Poma	Arròs integral amb xampinyons Albergínia fercida de soja texturitzada gratinat i amanida logurt natural	Col, carxofa, patata i mongeta verda Fricandó de vedella amb daus de patata pera
44	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
Arròs integral amb tomàquet Filet de llimanda amb enciam, tomàquet i remolatxa poma		Sopa de consomé Hamburguesa de soja i quinoa amb amanida Platan	Cigrons a la catalana Truita de carabassó amb ceba amb enciam,olives i pastanaga pera	Crema de tardor (Carabassa, porro i moniato) cassoleta estofada amb daus de conill i pollastre amb bolets i poma PANELLETS	DIA LLIURE DISPOSICIÓ