MENÚ NOVEMBRE 2026

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Pasta amb salsa de bolets	Amanida de tonyina	Sopa de pistons	Mongeta tendra amb pastanaga	Crema de carbassa amb picatostes
Lluç amb all i oli i amanida	Cigrons amb col i arròs integral	Pollastre amb salsa de porros i amanida	Lasanya casolana de peix i tomàtic alinyat	Truita de patata i ratatouille
DILLUNS 9	**DIMARTS 10**	**DIMECRES 11**	**DIJOUS 12**	**DIVENDRES 13**
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties a la riojana	Arròs integral amb espinacs i bolets	Pastís d'espinacs i pernil	Amanida variada
Hamburguesa al forn amb amanida	Filet de perca al forn amb bròquil	Truita de carbassò, porro i patata amb amanida	Cigrons amb verdures i patata	Pollastre amb xampinyons i patata
DILLUNS 16	**DIMARTS 17**	**DIMECRES 18**	**DIJOUS 19**	**DIVENDRES 20**
Colflor i carbassa gratinats	Arròs tres delícies	Cuinat de cigrons amb col	Amanida completa	Cuinat de llenties i verdures
Pollastre, tomàtic i patates al forn	Lluç arrebossat i amanida	Gall d'indi amb salsa de ceba i amanida	Fideus a la cassola	Salmó amb bròquil
DILLUNS 23	**DIMARTS 24**	**DIMECRES 25**	**DIJOUS 26**	**DIVENDRES 27**
Cigrons amb espinacs	Crema de verdures	Arròs caldós de peix	Brou amb pistons	Mongetes blanques amb carbassa
Perol de lluç amb patates al forn	Pollastre a la mostassa i amanida	Ous amb salsa de tomàtic i pisto	Tilapia al forn amb pebres	Llom guisat amb verdures
DILLUNS 30				
Llenties estofades				
Truita de patates amb amanida				

· Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.
· Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.
· Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).

MENÚ NOVEMBRE 2026

PROPOSTES PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Hamburguesa de pollastre amb patata bullida	Saltat de mongetes tendres amb gambes	Crema de carbassa i pastanaga amb ou dur	Gall d'indi a la planxa amb espàrrecs	Rap al forn amb cus-cus
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Ous remenats amb verdures	Pollastre al forn amb xampis	Calamarcets amb arròs	Truita de formatge i albergínia	Amanida de quinoa
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Pebrots plens de bacallà	Truita de patata i verdures	Amanida cesar	Bròquil gratinat amb formatge i taquitos de pernil	Fajitas de pollastre
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Vedella amb xampis	Salmó al papillote amb verduretes	Crema de verdures amb ou dur	Pollastre amb soja i arròs	Vianda amb pistons i ou

· De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
· Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
· Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui_nutrybo