

## recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR	SOPAR

## aquest mes

"La nostra mascota Tartarokhus" ens recorda les pautes al menjador

### Pautes dins el menjador

**ENTRANTS**  
Al WC caldrà anar abans d'entrar a dinar. Les mans ens haurem de rentar abans i després de menjar.

**PRIMERS PLATS**  
Si al menjador estem...

- Amb ordre ens hi mourem.
- A totes les persones respectarem.
- Responsables serem i entre tots/es col·laborarem.

**SEGONS PLATS**  
Per dinar...

- El to de veu hem de controlar.
- Ben asseguts/des a la nostra cadira hem d'estar.
- "Gràcies" i "si us plau" cal utilitzar.
- Ens acabarem el que tenim a la boca per parlar.
- Els coberts i el tovalló cal utilitzar.
- Si alguna cosa necessitem, la mà aixecarem.

**POSTRES**  
Per no llençar menjar, tot el plat ens haurem d'acabar. Demana que et posin la quantitat que et podràs acabar.

Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita que servim és poma, mandarina i pera de producció integrada i plàtan i meló que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.

Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

**petits canvis PER MENJAR MILLOR**

SERHS FOOD  
17 NOV. 2023  
Dpto. Pedagogia y Nutrición  
C/ Estrella Puig Puñez  
Col. Núm. CAT001322

verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic
----------	-------	-------	---------	--------	-----	------	------	-----------	--------	--------

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

<b>K</b> energia (kcal)	<b>P</b> proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lipids



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

NO PORC

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all, bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bolonyesa de llegums  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardineria  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

NO CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro Lenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps

6

Escudella vegetal amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) Cigrons, col i patata Tomàquet amanit Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet Varettes de verdures amb salsa barbacoa Rodanxes de carbassó al forn Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Tomàquet amanit Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs (ceba, espínacs i llet) Cuetes de rap Bolets saltejats a l'allet Fruita del temps

13

Hummus de cigrons amb torradetes Coca de verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot) Amanida variada Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural

15

Verdura s/mercat amb patates Mongeta blanca saltejada a l'allet Amanida variada Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa Espaguetis amb bolonyesa de llegums Tomàquet amanit Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Xampinyons a l'allet Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Amanida variada Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps

28

Verdura s/mercat amb patates al vapor Luç amb salsa de prunes Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa (all, pebrot, espínacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### OVOLACTEOVEGETARIÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella vegetal amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Varetes de verdres amb salsa barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Amanida complerta  
Mongeta blanca estofada amb verdres  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdres i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Truita de bolets  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdres  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Mongeta blanca saltejada a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bolonyesa de llegums  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdres  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Pèsols saltejats amb all i ceba  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdres** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdres de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdres  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdres  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Truita de carbassó  
Fruita del temps

29

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
logurt natural



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

VEGÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella vegetal amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Fingers de verdures amb salsa barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Amanida complerta  
Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Bròquil gratinat amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb espinacs saltejats  
Pèsols saltejats amb bolets  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Varettes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Mongeta blanca saltejada a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bolonyesa de llegums  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Patata al forn amb xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Pèsols saltejats amb all i ceba  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i pèsols  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Patata al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Varettes de verdures  
Fruita del temps

29

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Fruita del temps



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/traces de FS)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota (s/FS))  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces FS)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/traces FS) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties (s/gluten) estofades  
amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/gluten) amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all, bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/gluten)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguëtis (s/gluten) a la carbonara  
(ceba, bacon)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
(s/gluten)  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural





MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN,  
SENSE CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO  
November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella vegetal amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Fingers de verdures  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties (s/gluten) estofades  
amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/gluten) amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Cuetes de rap  
Bolets saltejats a l'allet  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb bastonets de pastanaga  
Coca de verdures (s/gluten)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Mongeta blanca saltejada a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguets (s/gluten) amb verdures  
i pèsols  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Luç amb salsa de prunes  
(s/gluten)  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

SENSE PEIX

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### SENSE LACTOSA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota (s/lactosa))  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb espinacs saltejats  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces de llet)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara vegetal  
(ceba i bacon)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### PLV SI VEDELLA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla (cigrons, col  
i patata amb pilota (s/traces llet))  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb espinacs saltejats  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces de llet)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara vegetal  
(ceba i bacon)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, pollastre)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb espinacs saltejats  
Pollastre a la planxa  
Bolets saltejats  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces de llet)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara vegetal  
(ceba i bacon)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### PLV NO VEDELLA, NO GLUTEN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/gluten) amb espinacs saltejats  
Pollastre a la planxa  
Bolets saltejats  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Panini de pa s/gluten s/llet amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguëtis (s/gluten) a la carbonara vegetal (ceba, bacon)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina (s/gluten)  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Cigrons i verdures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/gluten) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes (s/gluten)  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

SENSE OU

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus (s/ou)  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/ou)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/ou) amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces d'ou)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguëtis (s/ou) a la carbonara vegetal  
(ceba, bacon )  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina (s/ou)  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i pèsols  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/ou) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

DIETA:

**PLV NO VEDELLA, NO OU**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus (s/ou)  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/ou)  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/ou) amb  
espinacs saltejats  
Gall d'indi a la planxa  
Bolets saltejats  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces d'ou i llet)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguëtis (s/ou) a la carbonara vegetal  
(ceba, bacon )  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina (s/ou)  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i pèsols  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/ou) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps





# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### PLV NO VEDELLA, NO GLUTEN, NO OU

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina (s/gluten, ou)  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

11

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures i arròs (ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons (s/gluten,ou) amb espinacs saltejats  
Gall d'indi a la planxa  
Bolets saltejats  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  
Panini de pa s/gluten s/llet amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis (s /gluten s/ou) a la carbonara vegetal (ceba, bacon )  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/llet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina (s/ou) **(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/gluten,ou) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LLENTIES

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Cus cus amb verdures i gall d'indi  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Arròs amb verdures  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torraderes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb ceba i bacon saltejats  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Pasta saltejada amb verdura  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Cus cus amb verdures i gall d'indi  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Col. Patata i pollastre  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Patates estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Arròs amb verdures  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs amb oli i sal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Pasta amb verdures saltejades  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb ceba i bacon saltejats  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Pasta saltejada amb verdura  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Arròs amb xampinyons  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil al vapor  
Estofat de gall dindi  
a la jardineria  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb pollastre i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Patates estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Arròs amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

DIETA:

NOVEMBRE 2024

\*SENSE KIWI

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
\*Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
\*Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torraderes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bacon i ceba saltejats  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
\*Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

# DIETA:

## \*SENSE PRÉSSEC

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
\*Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
\*Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bacon i ceba saltejats  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
\*Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



# MENÚ

## NOVEMBRE 2024

### DIETA:

### SENSE FRUITS SECS I PELL FRUITA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



# HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

5

Crema de coliflor i porro  
Lenties saltejades amb verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
\*Fruita del temps (s/pell)

6

Escudella amb pasta fina (s/traces de FS)  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota (s/FS))  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps (s/pell)

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
\*Fruita del temps (s/pell)

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps (s/pell)

12

Macarrons amb salsa d'espínacs  
(ceba, espínacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
\*Fruita del temps (s/pell)

13

Hummus de cigrons amb pa torrat  
Coca de verdures (s/traces FS)  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta blanca saltejada  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis amb bacon i ceba saltejats  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps (s/pell)

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps (s/pell)

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
\*Fruita del temps (s/pell)

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
\*Fruita del temps (s/pell)

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà (s/traces FS) amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps (s/pell)

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps (s/pell)

29

Cigrons estofats amb espínacs i carbassa  
(all, pebrot, espínacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

SENSE CACAHUET

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

**Verdura s/mercat** amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets i formatge  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de **verdures** amb pasta fina  
**(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)**  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural



MENÚ

NOVEMBRE 2024

DIETA:

BAIX EN GREIXOS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



HELLO November



4

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema de coliflor i porro  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

6

Escudella amb pasta fina  
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)  
Pollastre al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

8

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

11

Llenties estofades amb verdures i arròs  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous durs amb oli i sal  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

12

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

13

Hummus de cigrons  
amb torradetes  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

15

Verdura s/mercat amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

19

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

20

Rissoto amb bolets (s/formatge)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

21

Bròquil amb seques a l'allet  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

22

Sopa de verdures amb pasta fina  
(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

Crema de verdures de temporada  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps

26

Pèsols amb patata a l'allet  
Fideuà amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Verdura s/mercat amb patates al vapor  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa  
(all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural