PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ OVLOLACTOVEGETAERIÀ AMB PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	3 Crema de verdures amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb amanida de cogombre i olives Fruita del temps	4 Arròs integral ECO amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb pastanaga i pipes Fruita del temps	5 Mongetes seques estofades amb bledes i pastanaga Truita ECO de carbassó amb blat de moro i tomàquet Iogurt ECO	6 Sopa de peix frec de la llotja d'Arenys Seità amb xampinyons Fruita del temps
9 Coliflor amb patata i oli d'oliva Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal de llenties, ceba, tomàquet i pebrot Fruita del temps	10 Arròs saltat amb verdures (carxofa, ceba i carbassa) Truita ECO a la francesa amb pastanaga i olives Fruita del temps	11 Pèsols amb patata amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb enciam i taronja Iogurt ECO	12 Crema de carbassa amb oli d'oliva Seità arrebossat amb tomàquet i cogombre Fruita del temps	13 Fes-te la teva amanida Fideus a la cassola amb verdures i peix de la llotja d'Arenys Fruita del temps
16 Sopa de verdures amb pasta Croquetes de bacallà amb tomàquet i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i carbassa Seità amb enciam i poma Iogurt ECO	18 Crema de bròquil amb oli d'oliva Macarrons integrals ECO amb soja texteuritzada Fruita del temps	19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga Truita ECO de patates amb pastanaga i olives Fruita del temps	20 Arròs amb sofregit de tomàquet Seitons amb tempura amb blat de moro i pipes Fruita del temps
23 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	24 Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Seità arrebossat amb enciam i taronja Iogurt ECO	25 Macarrons integrals ECO amb crema d'espinacs Truita ECO d'albergínia amb cogombre i magrana Fruita del temps	26 Crema de moniato i pastanaga amb oli d'oliva Llenties estofades amb ceba, pastanaga i pebrot Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vegetal amb tomaquets xerris Fruita del temps
30 LLenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita ECO a la francesa amb cogombre i olives Iogurt ECO				

