PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Bròquil amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb arròs Iogurt ECO sense sucre	**3** Crema de carbassó amb oli d'oliva Pollastre al forn amb cogombre i olives Iogurt ECO sense sucre	**4** Arròs integral ECO amb xampinyons Salmó al forn amb enciam i pipes Iogurt ECO sense sucre	**5** Llenties estofades amb carbassa Truita ECO de carbassó amb enciam i cogombre Iogurt ECO sense sucre	**6** Sopa de pescadors d'Arenys amb pasta Vedella estofada ECO amb salsa i bolets Iogurt ECO sense sucre
9 Coliflor amb patata i oli d'oliva Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal amb tonyina Iogurt ECO sense sucre	**10** Arròs saltat amb verduretes (carxofes i carbassa) Truita ECO a la francesa amb cogombre i olives Iogurt ECO sense sucre	**11** Puré de patates amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Iogurt ECO sense sucre	**12** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llom arrebossat amb olives i cogombre Iogurt ECO sense sucre	**13** Enciam amb cogombre i pipes Fideus a la cassola amb espàrrecs, porro i peix blanc Iogurt ECO sense sucre
16 Sopa d'au amb pasta Llom de porc arrebossat amb cogombre i olives Iogurt ECO sense sucre	**17** Llenties estofades amb porro i carbassa Pollastre al forn amb enciam i pipes Iogurt ECO sense sucre	**18** Crema de bròquil amb oli d'oliva Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal amb tonyina Iogurt ECO sense sucre	**19** Espinacs saltats amb all Truita ECO a la francesa amb enciam i olives Iogurt ECO sense sucre	**20** Arròs amb espàrrecs i porro Seitons en tempura amb cogombre i pipes Iogurt ECO sense sucre
23 Arròs saltat amb xampinyons i porro Lluç al forn amb enciam i cogombre Iogurt ECO sense sucre	**24** Llenties estofades amb porro i carbassó Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives Iogurt ECO sense sucre	**25** Macarrons integrals ECO amb crema d'espinacs Truita ECO de patates amb cogombre i pipes Iogurt ECO sense sucre	**26** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb arròs Iogurt ECO sense sucre	**27** Bròquil amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella ECO amb enciam i cogombre Iogurt ECO sense sucre
30 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita ECO a la francesa amb cogombre i pipes Iogurt ECO sense sucre				

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.
Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
ECO*: plat ecològic

