PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA, FRUCTOSA NI SORBITOL

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

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

