PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE FRUITS SECS

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 Pollastre al forn amb moniato i amanida de cogombre i olives Fruita del temps	**4** Arròs integral ECO amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida Fruita del temps	**5** Mongetes seques estofades amb pastanaga i bledes Truita ECO de carbassó amb blat de moro i tomàquet Iogurt ECO	**6** Sopa de pescadors d'Arenys amb pasta Vedella estofada ECO amb salsa i bolets Fruita del temps
9 Coliflor amb patata i oli d'oliva Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal amb llenties, ceba, tomàquet i pebrot Fruita del temps	**10** Arròs saltat amb verduretes (carxofes, ceba i carbassa) Truita ECO a la francesa amb pastanaga i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam i taronja Iogurt ECO	**12** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llom arrebossat amb tomàquet i cogombre Fruita del temps	**13** Fes-te la teva amanida Fideus a la cassola amb verdures i peix blanc Fruita del temps
16 Sopa d'au amb pasta Croquetes de pernil amb tomàquet i olives Fruita del temps	**17** Cigrons estofats amb porro, pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i poma Iogurt ECO	**18** Crema de bròquil amb oli d'oliva Macarrons integrals ECO amb soja texturitzada Fruita del temps	**19** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga i oli d'oliva Truita ECO d'albergínia amb pastanaga i olives Fruita del temps	**20** Arròs amb sofregit de tomàquet Seitons en tempura ***amb blat de moro i pastanaga*** Fruita del temps
23 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	**24** Mongetes seques estofades amb tomàquet, porro, pebrot i ceba Pit de pollastre arrebossat amb enciam i taronja Iogurt ECO	**25** Macarrons integrals ECO amb crema d'espinacs Truita ECO de patates amb cogombre i magrana Fruita del temps	**26** Crema de moniato i pastanaga amb oli d'oliva Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	**27** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella ECO amb tomàquets xerris Fruita del temps
30 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita ECO a la francesa amb cogombre i olives Iogurt ECO				

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

