PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva ***Cigrons amb tomàquet*** 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 ***Pasta* a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada*** 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 ***Pasta**** 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 ***Pasta**** 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 pipes 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** ***Pasta**** 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 ***Pèsols amb patata*** Fruita del temps	**27** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva ***Hamburguesa de vedella ECO**** amb tomàquets xerris Fruita del temps
30 ***Cigrons saltats amb ceba*** 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

**** Producte sense gluten***

