PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE LACTOSA

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 sense lactosa***	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 sense lactosa***	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 ***Llom arrebossat*** amb tomàquet i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i poma ***Iogurt sense lactosa***	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 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 sense lactosa***	25 ***Macarrons integrals ECO amb sofregit de tomàquet*** 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 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

