PiCaNT dE MANs

NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE LLEGUMS, CRUCÍFERES, CEFALÒPODES, FRUITS SECS, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ NI PROCESSATS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva ***Lluç a la planxa amb pastanaga i blat de moro*** 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 ***Espinacs amb patata i oli d'oliva*** ***Truita ECO a la francesa*** 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 ***Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva*** ***Espaguetis integrals ECO amb tomàquet i tonyina*** 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 ***Puré de patates*** 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 ***Llom arrebossat*** amb tomàquet i olives Fruita del temps	17 ***Mongeta tendra amb patata*** Pollastre al forn amb enciam i poma Iogurt ECO	18 ***Crema de pastanaga amb oli d'oliva*** ***Macarrons integrals ECO amb tomàquet i tonyina*** Fruita del temps	19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga i oli d'oliva ***Truita ECO a la francesa*** 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 ***Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva*** 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 ***Gall dindi a la planxa amb blat de moro i enciam*** Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva ***Llom de porc a la planxa*** amb tomàquets xerris Fruita del temps
30 ***Espirals amb sofregit de tomàquet*** 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

