MENÚ BASAL NOVEMBRE 2026

	DILLUNS	DIMARTS		DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 2- 8 novembre	Llenties ecològiques amb sofregit de pastanaga i porro (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Truita francesa amb llenca de formatge (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) Fruita	Crema suau de carbassó amb cruixent de pa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Lluç fron amb patata Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Pasta amb salsa de tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) contracuixa de pollastre al forn amb pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i nap P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Calamars lleugers a l'andalusa amb amanida d'enciam, olives, i pastanaga Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. lacti	Verdures amb patata al vapor i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Botifarra suau de gall dindi amb pèsols tendres Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8 Fruita
3 Setmana 9-15 novembre	JORNADA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta blanca eco estofada (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Hamburguesa vegetal amb amanida fresca variada Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip Fruita	Sopa de brou amb sofregit de verdures Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. gall dindi al forn amb patatones Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i gall dindi (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de patates i ceba amb amanida variadaP:22.51g HC:3.83g L:8.97g fruita	Fideus de l'àvia amb sofregit tradicional de tomàquet i verdures (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro i olives Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 lacti	Mongeta tendra amb patata vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures a la jardinera (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita
4 Setmana 16- 22 novembre	Crema suau de verdures de temporada (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Magre llaminat al forn amb daus de pastanaga fruita	Arròs caldós amb verdures (P:9.51g HC:25.24g L:2.26g Llenguadina forn amb enciam i blat de moro i olives Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Sopa de brou vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Salsitxes de gall dindi amb daus de carbassó Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g fruita	Pasta amb salsa napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita francesa amb llenca de gall dindi (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) lacti	Cigrons guisats amb sofregit de carbassa i pastanaga (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) lluç amb amanida variada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. Fruita
5 Setmana 23-29 novembre	Llenties eco amb sofregit de ceba i api Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Croquetes de pollastre al forn amb amanida fresca (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	Sopa de brou amb sofregit de verdures Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g fruita	Pasta amb sofregit casolà de tomàquet i porro Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet de rosada amb amanida d'enciam blat de moro i olives Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	JORNADA INTERNACIONAL D'ESPANYA Paella de verdures P:3.76g HC:35.80g L:5.81 Pernilets de pollastre al chilindrón (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Verdures al vapor amb oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita
6 Setmana 30 novembre 6 desembre	Cigrons guisats amb sofregit de carbassa i pastanaga (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Gall dindi amb amanida variadaKcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita				

Menú revisat revisat per el departament de dietètica i nutrició CAT001648M

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya