



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

657,67 kcal

05

Escudella barrejada
amb mongetes
 seques
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

506,57 kcal

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

558,76 kcal

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

632,34 kcal

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

623,58 kcal

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

491,78 kcal

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

491,78 kcal

13

Cigrons guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

527,13 kcal

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

597,98 Kcal

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

599,78 kcal

18

Sopa de brou
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

539,28 kcal

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

480,08 Kcal

20

Minestra de verdures
Cigrons guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

502,18 Kcal

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

521,08 kcal

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

516,62 Kcal

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

561,65 Kcal

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

436,39 Kcal

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

526,65 kcal

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

553,47 Kcal

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Per sopar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU

04

Crema de verdures
Pollastre arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

05

Arròs amb saltat de verdures
Truita de carbassó amb cogombre amanit
logurt

06

Espaguetis amb oli, xampinyons i formatge
Salmó a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

07

Amanida verda amb pipes de carbassa
Pizza casolana
Macedònia

10

Cigrons saltats amb tomàquet i ceba
Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam
Fruita de temporada

11

Arròs amb xampinyons
Llenguado a la planxa amb enciam i cogombre amanit
logurt

12

Pasta a la napolitana
Truita d'espàrrecs amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

13

Espinacs a la catalana
Gall dindi a la planxa amb moniato a daus
Fruita de temporada

14

Escalivada amb patata al caliu
Nuggets vegetals al forn amb tomàquets xerri
Fruita de temporada

17

Risotto de verdures i bolets
Cuixa de pollastre al forn i enciam
logurt

18

Faves saltejades
Albergínies farcides de tonyina i pastanaga
Fruita de temporada

19

Crema d'espàrrecs
Rap al forn amb base de carbassó i ceba
Fruita de temporada

20

Fideus amb verdures al wok
Ous al plat
Fruita de temporada

21

Pèsols a la catalana
Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

24

Crema de verdures i moniato
Broquetes de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

25

Raviolis d'espinacs amb parmesà
Llobarro al forn amb ceba
Fruita de temporada

26

Arròs amb sofregit
Truita de carbassó amb amanida
logurt

27

Llenties amb juliana de verdures
Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal
Fruita de temporada

28

Amanida grega
Crepes casolanes variades
Fruita de temporada

Xino Xano receptes

SUQUET DE RAP

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Novembre 2025



Sense carn de porc - Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la **crema s/carn**
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (**brou vegetal**)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre **halal** al forn
amb patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades **s/carn**
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
halal a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures **s/carn**
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Croquetes vegetals amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (**brou
vegetal**)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi **halal** a la
planxa amb cogombre
i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic s/carn
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
s/carn
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
halal al forn amb
amanida variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
**Mandonguilles de
vedella halal (s/carn de
porc)** a la jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la **crema s/carn**
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (**brou vegetal**)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Hamburguesa vegetal
amb patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades **s/carn**
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Truita a la francesa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures **s/carn**
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Croquetes vegetals amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (**brou
vegetal**)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Hamburguesa vegetal
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic s/carn
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
s/carn
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Truita a la francesa amb
amanida variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Llegum a la jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense carn de vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (brou s/carn
de vedella)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades s/carn
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrons guisats amb
verdures s/carn
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
amb enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (brou s/
carn de vedella)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall d'indi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrons guisats amb
arròs ecològic s/carn
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
s/carn
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Llegum a la jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Ovolactovegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la **crema s/carn**
Truita a la **francesa**
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (**brou vegetal**)
Tofu a la planxa amb
enciam i magrana
Fruita del temps
Coliflor i patata amb

06

oli d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Hamburguesa vegetal
amb patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades **s/carn**
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Truita a la francesa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures **s/carn**
Ous durs
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Croquetes vegetals amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà de **verdures**
i **llegum s/peix ni**
marisc
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (**brou**
vegetal)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Hamburguesa vegetal
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic s/carn
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Ous al forn amb enciam
i pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
s/carn
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Truita a la francesa amb
amanida variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Tofu a la planxa amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Llegum a la jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Pasta s/gluten a la
carbonara
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (brou s/
gluten)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat s/
gluten amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Pasta s/gluten al pesto
rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties s/gluten
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/
gluten amb enciam i
remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Pasta s/gluten amb
sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (brou s/
gluten)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Pasta s/gluten a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja s/gluten
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa
vegetal s/gluten amb
tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Pasta s/gluten amb
salsa de bolets
Suquet de rap s/gluten
amb enciam de colors
i taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca ai-
gua els vegetals, cuinar
el temps just perquè
conservin totes les vita-
mines i minerals. A més,
quanta menys aigua afe-
gim, millor per a la seva
conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de
IADIN ha format part de la seva revi-
sió. L'ensenyem i expliquem a totes
les nostres reunions ja que és la base
dels nostres menús. Us deixem el link
perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament
Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

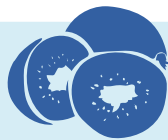
Cada setmana introduïm al menú fruites, produc-
tes ecològics certificats pel CCPAE i de producció
integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran
són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan,
kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una coope-
rativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense lactosa

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
amb verdures s/
làctics ni formatge
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana

06

Fruita del temps
Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics
amb tomàquet i
alfàbrega s/formatge
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó s/
làctics
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
remolatxa
Postres sense lactosa

17

Crema de pastanaga
s/làctics
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana s/formatge
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Postres sense lactosa

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Postres sense lactosa

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb bolets
saltats s/làctics ni
formatge
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa s/
làctics
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
amb verdures s/
làctics ni formatge
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana

06

Fruita del temps
Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics
amb tomàquet i
alfàbrega s/formatge
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó s/
làctics
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
remolatxa
Postres de soja

17

Crema de pastanaga
s/làctics
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana s/formatge
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Postres de soja

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Postres de soja

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb bolets
saltats s/làctics ni
formatge
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa s/
làctics
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
amb verdures s/
làctics ni formatge
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques (brou s/carn
de vedella)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana

06

Fruita del temps
Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics
amb tomàquet i
alfàbrega s/formatge
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó s/
làctics
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/
làctics amb enciam i
remolatxa
Postres de soja

17

Crema de pastanaga
s/làctics
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (brou s/
carn de vedella)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic s/carn
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana s/formatge
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Postres de soja

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Postres de soja

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb bolets
saltats s/làctics ni
formatge
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa s/
làctics
Llegum a la jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense peix ni marisc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara
Truita a la francesa
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques
Gall dindi a la planxa
al forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Ous durs amb samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà de verdures
i llegum s/peix ni
marisc
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (d'au o
vegetal, s/peix)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Ous al forn amb enciam
i pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Truita a la francesa
amb enciam de colors
i taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense llegum

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella amb arròs
s/llegums (brou s/
llegum)
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat amb
enciam i tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals s/
pèsols
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Peix a la planxa amb
verdures
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Patates guisats amb
verdures s/pèsols
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia s/
pèsols
Fruita ecològica

18

Sopa de brou (brou s/
llegum)
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades s/
pèsols
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures s/
pèsols
Remenat d'ou amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures s/
pèsols ni salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Patata bullida amb
amb espinacs
Peix a la planxa amb
tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera s/pèsols
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense fruits secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Croquetes vegetals
amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Macarrons ecològics
amb tomàquet,
alfàbrega i formatge s/
fruits secs
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades s/picada de
fruits secs
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrons guisats amb
verdures s/picada de
fruits secs
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat amb
enciam i remolatxa
Flam sostenible

17

Crema de pastanaga
Fideuà amb sípia s/
picada de fruits secs
Fruita ecològica

18

Sopa de brou
Truita de patata i ceba
amb enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrons guisats amb
arròs ecològic s/picada
de fruits secs
Fruita del temps

21

Macarrons integrals a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
s/fruits secs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Espirals amb salsa de
bolets
Suquet de rap s/
picada de fruits secs
amb enciam de colors
i taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a
la jardinera s/picada de
fruits secs
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Novembre 2025



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Pasta s/ou a la
carbonara*
Hamburguesa
vegetal* amb
amanida
Fruita ecològica

05

Escudella barrejada
amb mongetes
seques
Ventresca de lluç al
forn amb enciam i
magrana
Fruita del temps

06

Coliflor i patata amb oli
d'all
Llom arrebossat**
s/ou amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

07

Arròs integral amb tres
delícies vegetals s/ou
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

10

Pasta s/ou al pesto rosso
Peix a la planxa
amb enciam i olives
Fruita ecològica

11

Bledes, pastanaga amb
patata
Llenties ecològiques
estofades
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps

13

Cigrans guisats amb
verdures
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

14

MENÚ DE FESTA MAJOR
Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/ou
amb enciam i remolatxa
Flam sostenible s/ou

17

Crema de pastanaga
Pasta s/ou amb sípia
Fruita ecològica

18

Sopa de brou
Pollastre a la planxa amb
enciams de colors
Fruita del temps

19

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica

20

Minestra de verdures
Cigrans guisats amb
arròs ecològic
Fruita del temps

21

Pasta s/ou a la
napolitana
Tronc de lluç al
forn amb enciam i
pastanaga
Lacti sostenible

24

Arròs integral amb
juliana de verdures i
salsa de soja
Peix al forn amb
sofregit
Fruita del temps

25

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit
Lacti sostenible

26

Bròquil amb patata al
vapor
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica

27

Pasta s/ou amb salsa
de bolets
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica

28

Crema de carbassa
Mandonguilles de
vedella ecològiques a la
jardinera
Fruita variada

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Espaguetis integrals
a la carbonara (150g
pes cuit – 3R)
Truita de tonyina
amb amanida
Fruita ecològica (1R)
NO PA

05

Escudella barrejada amb
mongetes seques (50g
pasta – 1R i 50g llegum
pes cuit – 1R)
Ventresca de lluç al forn
amb enciam s/magrana
Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

06

Coliflor i patata amb oli
d'all (100g pes cuit – 2R)
Croquetes vegetals
(2un-1R) amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica (1R)
NO PA

07

Arròs integral (120g
pes cuit – 3R) amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn amb
amanida s/patates
fregides
Fruita del temps (1R)
NO PA

10

Macarrons ecològics
(150g pes cuit – 3R) al
pesto rosso
Truita paisana
amb enciam i olives
Fruita ecològica (1R)
NO PA

11

Bledes, pastanaga amb
patata (50g pes cuit –
1R)
Llenties ecològiques
(100g pes cuit – 2R)
estofades
Fruita del temps (1R)
NO PA

12

Crema de carbassó
(100g pes cuit patata
– 2R)
Contracuixa de pollastre
a la planxa amb
tomàquet i cogombre
Fruita del temps (1R) i
PA (20g – 1R)

13

Cigrans guisats amb
verdures (100g pes cuit
– 2R)
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica (1R) i
PA (20g – 1R)

14

Menú de Festa Major
Arròs ecològic (120g pes
cuit – 3R) amb tomàquet
Llom arrebossat (0,5R)
amb enciam i remolatxa
logurt natural s/sucre (0,5)
NO PA

17

Crema de pastanaga
(50g pes cuit – 1R)
Fideuà (100g pes cuit
– 2R) amb sípia
Fruita ecològica (1R)
NO PA

18

Sopa de brou (100g pasta
– 2R HC)
Truita de patata (30g patata
fregida - 1R HC) i ceba amb
enciams de colors
Fruita del temps (1R) NO PA

19

Arròs ecològic (120g pes
cuit – 3R) amb verdures
saltades
Gall dindi a la planxa
amb cogombre i olives
Fruita ecològica (1R)
NO PA

20

Minestra de verdures s/
patata
Cigrans guisats (100g
pes cuit – 2R) amb arròs
ecològic (40g pes cuit
– 1R)
Fruita del temps (1R)
NO PA

21

Macarrons integrals (125g
pes cuit – 2,5R)
a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb
enciam i pastanaga
logurt natural s/sucre
(0,5) i PA (20g – 1R)

24

Arròs integral (120g
pes cuit – 3R) amb
juliana de verdures s/
salsa de soja
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps (1R)
NO PA

25

Mongetes seques
(100g pes cuit – 2R)
guisades amb espinacs
Peix a la planxa amb
tomàquet amanit
logurt natural s/sucre
(0,5) i PA (30g – 1,5R)

26

Bròquil amb patata al
vapor (100g pes cuit
– 2R)
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
variada
Fruita ecològica (1R) i PA
(20g – 1R)

27

Espirals amb salsa de
bolets (150g pes cuit
– 3R)
Suquet de rap amb
enciam de colors i
taronja
Fruita ecològica (1R)
NO PA

28

Crema de carbassa (100g
carbassa – 0,5R i 50g patata
– 1R)
Mandonguilles de vedella
ecològiques a la jardinera
(25g pes cuit patata – 0,5R)
Fruita variada (1R) i PA (20g
– 1R)

Sabies que...

Cal bullir amb poca aigua els vegetals, cuinar el temps just perquè conservin totes les vitamines i minerals. A més, quanta menys aigua afegim, millor per a la seva conservació.

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

