

Novembre 2026

Dinar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

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

657,67 kcal

04

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

5558,76

05

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

506,57 kcal

06

Arròs amb tres delícies vegetals
Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

614,15 kcal

09

Macarros integrals al pesto rosso
Truita paisana amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

623,58 kcal

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties ecològiques estofades
Fruita ecològica

498,78 kcal

11

Crema de carbassó ecològica
Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic
Fruita ecològica

459,95 kcal

12

Cigrons guisats amb verdures ecològiques
Peix al forn amb samfaina
Fruita ecològica

527,13 kcal

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb tomàquet
Llom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible

597,98 kcal

16

Macarrons integrals a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

524,33 kcal

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrons guisats amb arròs ecològic
Fruita ecològica

503,94 kcal

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

480,08 kcal

19

Sopa de brou amb cigronets
Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic
Fruita ecològica

539,28 kcal

20

Crema de pastanaga ecològica
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

599,78 kcal

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

516,62 Kcal

24

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

561,65 Kcal

25

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

476,39 kcal

26

Espirals amb salsa de bolets
Rap al forn amb picada d'all i jiuvert, enciam i taronja ecològics
Fruita ecològica

544,50 Kcal

27

Crema de carbassa ecològica
Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera
Fruita ecològica

593,47 Kcal

30

Sopa de brou vegetal amb pasta petita
Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

494,77 Kcal

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Per sopar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

Crema de pèsols
Llom a la planxa amb
rodanxes de carbassó
Fruita

04

Arròs integral saltat
amb verdures
Pernilets de pollastre al
forn amb enciam, blat
de moro i olives
iogurt

05

Trinxat de la Cerdanya
Trita de formatge
amb canonges i
pastanaga ratllada
Fruita

06

Hummus amb crudités
Bacallà al forn amb llit de
ceba i pobrot
Fruita

09

Crema de verdures
Cuetes de rap amb salsa
de verda
Fruita

10

Arròs saltat amb
xapinyons
Bistec de vadella a la
planxa amb enciams
variats
iogurt

11

Espirals integrals amb
sofregit de verdures
Trita de carbassó amb
enciam i pastanaga
Fruita

12

Broquil amb patata
Daus de gall d'indi al
curri amb tomàquet i
enciam
Fruita

13

Faves a la catalana
Hamburguesa
vegetal amb ceba
caramel·litzada
Fruita

16

Espàrrecs verds a la
planxa
Llom al forn amb salsa de
bolets
iogurt

17

Arròs amb salsa de
tomàquet
Trita a la francesa amb
canonges i raves
Fruita

18

Verdures al vapor
Llenties guisades
Fruita

19

Tallarines integrals al
pesto
Salmó a la planxa amb
samfaina
Fruita

20

Mongetes seques
saltades amb verdures
Aletes de pollastre amb
enciam i rodanxes de
cogombre
Fruita

23

Bledes amb patata
Lluç arrebossat amb
canonges, raves i panses
Fruita

24

Bou vegetal amb
fideus
Llom a la planxa amb
enciam, pastanaga i
olives
Fruita

25

Arròs tres delícies
Trita d'albergínia amb
rodanxes de cogombre
amanit
Fruita

26

Cigrons estofats amb
verdures
Broquetes de gall d'indi
amb enciam, rodanxes
de cogombre i blat de
moro
iogurt

27

Amanida grega
Pizza casolana
Fruita

30

Pèsols saltats amb
pernil
Contracuí de
pollastre a la planxa
amb tomàquet amanit
iogurt

Xino Xano receptes

Mongetes Guisades

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 2026

SENSE CARN DE PORC - HALAL-

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 FESTIU	03 Espaguetis integrals a la crema s/carn Truita de tonyina amb amanida Fruita ecològica	04 Coliflor ecològica i patata ecològica amb oli d'all Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet Fruita ecològica	05 Escudella barrejada amb mongetes seques (brou vegetal) Ventresca de lluç al forn amb enciam i magrana Fruita ecològica	06 Arròs amb tres delícies vegetals Pollastre halal al forn amb ceba ecològica caramel·litzada Fruita ecològica
09 Macarros integrals al pesto rosso Truita paisana amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica	10 Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica Llenties ecològiques estofades s/carn Fruita ecològica	11 Crema de carbassó ecològica Contracuixa de pollastre halal a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic Fruita ecològica	12 Cigrons guisats amb verdures ecològiques s/carn Peix al forn amb samfaina Fruita ecològica	13 Menú de festa major Arròs ecològic amb tomàquet. Pollastre halalarrebossat amb enciam ecològic i meolatxa Flam sostenible
16 Macarrons integrals a la napolitana Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques Fruita ecològica	17 Minestre de verdures ecològiques Cigrons guisats amb arròs ecològic s/carn Fruita ecològica	18 Arròs ecològic amb verdures saltades Gall d'indi halal a la planxa amb cogombre ecològic i olives Lacti sostenible	19 Sopa de brou vegetal amb cigronets s/carn Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic Fruita ecològica	20 Crema de pastanaga ecològica Fideuà amb sípia Fruita ecològica
23 Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques Ous durs amb sofregit Fruita ecològica	24 Mongetes seques guisades amb espinacs s/carn Hamburguesa vegetal amb tomàquet ecològic Lacti sostenible	25 Bròquil ecològic amb patata ecològica al vapor Pernilets de pollastre halal al forn amb amanida variada Fruita ecològica	26 Espirals amb salsa de bolets Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ecològics Fruita ecològica	27 Crema de carbassa ecològica Mandonguilles de vadella halal (s/carn de porc) a la jardinera Fruita ecològica
30 Sopa de brou vegetal amb pasta petita Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica				

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

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

04

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

05

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

06

Arròs amb tres delícies vegetals
Truita a la francesa amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

09

Macarros integrals al pesto rosso
Truita paisana amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties ecològiques estofades s/carn
Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica
Truita a la francesa amb tomàquet i cogombre ecològic
Fruita ecològica

12

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

13

Menú de festa major
Arròs ecològic amb tomàquet
Peix arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible

16

Macarrons integrals a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrons guisats amb arròs ecològic s/carn
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Peix a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

19

Sopa de brou vegetal amb cigronets s/carn
Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic
Fruita ecològica

20

Crema de pastanaga ecològica
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

24

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

25

Bròquil ecològic amb patata ecològica al vapor
Truita a la francesa amb amanida variada
Fruita ecològica
Espirals amb salsa de

26

bolets
Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ecològics
Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica
Llegum a la jardinera
Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta petita
Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense carn de vadella

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 FESTIU	03 Espaguetis integrals a la carbonara Truita de tonyina amb amanida Fruita ecològica	04 Coliflor ecològica i patata ecològica amb oli d'all Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet Fruita ecològica	05 Escudella barrejada amb mongetes seques (brou s/carn de vedella) Ventresca de lluç al forn amb enciam i magrana Fruita ecològica	06 Arròs amb tres delícies vegetals Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada Fruita ecològica
09 Macarros integrals al pesto rosso Truita paisana amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica	10 Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica s/carn Llenties ecològiques estofades Fruita ecològica	11 Crema de carbassó ecològica Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic	12 Fruita ecològica Cigrons guisats amb verdures ecològiques s/carn Peix al forn amb samfaina	13 Menú de festa major Arròs ecològic amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa Flam sostenible
16 Macarrons integrals a la napolitana Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques Fruita ecològica	17 Minestre de verdures ecològiques Cigrons guisats amb arròs ecològic s/carn Fruita ecològica	18 Arròs ecològic amb verdures saltades Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives Lacti sostenible	19 Sopa de brou amb cigronets s/carn de vedella Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic Fruita ecològica	20 Crema de pastanaga ecològica Fideuà amb sípia Fruita ecològica
23 Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques Ous durs amb sofregit Fruita ecològica	24 Mongetes seques guisades amb espinacs Hamburguesa vegetal amb tomàquet ecològic s/carn Lacti sostenible	25 Bròquil ecològic amb patata ecològica al vapor Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada Fruita ecològica	26 Espirals amb salsa de bolets Rap al forn amb picada d'all i jiuvert, enciam i taronja ecològics Fruita ecològica	27 Crema de carbassa ecològica Llegum a la jardineria Fruita ecològica
30 Sopa de brou vegetal amb pasta petita Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica				

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense Gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

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

04

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

05

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

06

Arròs amb tres delícies vegetals
Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

09

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

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties s/gluten estofades
Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica
Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic
Fruita ecològica

12

Cigrons guisats amb verdures ecològiques
Peix al forn amb samfaina
Fruita ecològica

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb tomàquet
Llom arrebossat s/gluten amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible

16

Pasta s/gluten a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrons guisats amb arròs ecològic
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

19

Sopa de brou Pasta s/gluten amb cigronets
Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic
Fruita ecològica

20

Crema de pastanaga ecològica
Pasta s/gluten amb sípia
Fruita ecològica

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

24

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

25

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

26

Pasta s/gluten amb salsa de bolets
Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ecològics
Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica
Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera
Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta s/gluten
Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense Lactosa

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

Espaguetis integrals
amb **verdures s/lactic**
ni formatges
Trita de tonyina amb
amanida
Fruita ecològica

04

Coliflor ecològica i
patata ecològica amb
oli d'all
Gall d'indi arrebossat
s/lactics amb enciam i
tomàquet
Fruita ecològica

05

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

06

Arròs amb tres
delícies vegetals
Pollastre al forn
amb **ceba ecològica**
caramel·litzada
Fruita ecològica

09

Macarros integrals
amb oli d'alfabrega s/
formatge ni lactics
Trita paisana amb
enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

10

Mongeta verda,
pastanaga amb
patata ecològica
Llenties ecològiques
estofades
Fruita ecològica

11

Crema de **carbassó**
ecològica s/lactic
Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb **tomàquet i**
cogombre ecològic
Fruita ecològica

12

Cigrons guisats amb
verdures ecològiques
Peix al forn amb
samfaina
Fruita ecològica

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb
tomàquet
Llom arrebossat s/
lactic amb **enciam**
ecològic i meolatxa
logurt sense lactosa

16

Macarons integrals a la
napolitana **s/formatge**
Tronc de lluç al forn amb
enciam i **pastanaga**
ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures
ecològiques
Cigrons guisats amb
arròs ecològic
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb
verdures saltades
Gall d'indi a la planxa
amb **cogombre ecològic**
i olives
logurt sense lactosa

19

Sopa de brou amb
cigronets
Trita de **patata i ceba**
ecològiques amb
enciam ecològic
Fruita ecològica

20

Crema de **pastanaga**
ecològica s/lactosa
Fideuà amb sípia
Fruita ecològica

23

Arròs integral amb
juliana de **verdures**
ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

24

Mongetes seques
guisades amb espinacs
Hamburguesa vegetal
amb **tomàquet**
ecològic
logurt sense lactosa

25

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

26

Espirals amb **bolets**
saltats s/lactics ni
formatge
Rap al forn amb picada
d'all i jiuvert, **enciam i**
taronja ecològics
Fruita ecològica

27

Crema de **carbassa**
ecològica s/lactics
Mandonguilles de
vadella ecològiques a la
jardinera
Fruita ecològica

30

Sopa de **brou vegetal**
amb pasta petita
Trita de **carbassó** amb
enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes
són una de la
fruita seca amb
menys grassa i
aporten energia
sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'ofereixen són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense la Proteïna de la llet

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 FESTIU	03 Espaguetis integrals amb verdures s/lactic ni formatges Truita de tonyina amb amanida Fruita ecològica	04 Coliflor ecològica i patata ecològica amb oli d'all Gall d'indi arrebossat s/lactics amb enciam i tomàquet Fruita ecològica	05 Escudella barrejada amb mongetes seques Ventresca de lluç al forn amb enciam i magrana Fruita ecològica	06 Arròs amb tres delícies vegetals Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada Fruita ecològica
09 Macarrons integrals amb oli d'alfabrega s/formatge ni lactics Truita paisana amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica	10 Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica Llenties ecològiques estofades Fruita ecològica	11 Crema de carbassó ecològica s/lactic Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic Fruita ecològica	12 Cigrons guisats amb verdures ecològiques Peix al forn amb samfaina Fruita ecològica	13 Menú de festa major Arròs ecològic amb tomàquet Llom arrebossat s/lactic amb enciam ecològic i meolatxa Postres de soja
16 Macarrons integrals a la napolitana s/formatge Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques Fruita ecològica	17 Minestre de verdures ecològiques Cigrons guisats amb arròs ecològic Fruita ecològica	18 Arròs ecològic amb verdures saltades Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives logurt de soja	19 Sopa de brou amb cigronets Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic Fruita ecològica	20 Crema de pastanaga ecològica s/lactosa Fideuà amb sípia Fruita ecològica
23 Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques Ous durs amb sofregit Fruita ecològica	24 Mongetes seques guisades amb espinacs Hamburguesa vegetal amb tomàquet ecològic logurt de soja	25 ròquil ecològic amb patata ecològica al vapor Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada Fruita ecològica	26 Espirals amb bolets saltats s/lactics ni formatge Rap al forn amb picada d'all i jiuvert, enciam i taronja ecològics Fruita ecològica	27 Crema de carbassa ecològica s/lactics Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera Fruita ecològica
30 Sopa de brou vegetal amb pasta petita Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica				

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'ofereixen són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense peix ni marisc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

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

04

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

05

Escudella barrejada amb mongetes seques s/ peix ni marisc
Llom al forn amb enciam i magrana
Fruita ecològica

06

Arròs amb tres delícies vegetals
Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

09

Macarros integrals al pesto rosso
Trita paisana amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties ecològiques estofades
Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica
Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic
Fruita ecològica

12

Cigrons guisats amb verdures ecològiques
Ous durs al forn amb samfaina
Fruita ecològica

13

Menú de festa major
Arròs ecològic amb tomàquet
Llom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible

16

Macarrons integrals a la napolitana
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrons guisats amb arròs ecològic
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

19

Sopa de brou amb cigronets (d'au o vegetal s/peix)
Trita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic
Fruita ecològica

20

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

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

24

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

25

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

26

Espirals amb salsa de bolets
Trita a la francesa enciam i taronja ecològiques
Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica
Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera
Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta petita
Trita de carbassó amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense llegums

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

Pasta s/soja a la carbonara

Truita de tonyina amb amanida

Fruita ecològica

04

Coliflor ecològica i patata ecològica amb oli d'all

Gall d'indi arrebossat amb enciam i tomàquet

Fruita ecològica

05

Escudella amb arròs s/llegum (brou s/llegum)

Ventresca de lluç al forn amb enciam i magrana

Fruita ecològica

06

Arròs amb tres delícies vegetals s/pèsols

Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada

Fruita ecològica

09

Pasta s/soja al pesto rosso

Truita paisana amb enciam ecològic i olives

Fruita ecològica

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica

Peix a la planxa amb verdures

Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica

Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic

Fruita ecològica

12

Patates guisades amb verdures ecològiques

Peix al forn amb samfaina

Fruita ecològica

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb tomàquet

LLom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa

Flam sostenible

16

Pasta s/soja a la napolitana

Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques

Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques s/pèsols

Cigrons guisats amb arròs ecològic

Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades s/pèsols

Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives

Lacti sostenible

19

Sopa de brou pasta s/soja (brou s/llegum)

Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic

Fruita ecològica

20

Crema de pastanaga ecològica

Pasta s/soja amb sípia

Fruita ecològica

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques s/pèsols

Ous durs amb sofregit

Fruita ecològica

24

Patata bullida amb Peix a la planxa amb tomàquet ecològic

Lacti sostenible

25

Bròquil ecològic amb patata ecològica al vapor

Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada

Fruita ecològica

26

Pasta s/soja amb salsa de bolets

Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ecològics

Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica

Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera s/pèsols

Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta s/soja (brou s/llegums)

Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives

Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense Fruits Secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

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

04

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

05

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

06

Arròs amb tres delícies vegetals
Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

09

Macarros integrals al pesto rosso
Truita paisana amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties ecològiques estofades s/picada de fruits secs
Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica
Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic
Fruita ecològica
Cigrons guisats amb

12

verdures ecològiques s/picada
Peix al forn amb samfaina
Fruita ecològica

13

Menú de festa major
Arròs ecològic amb tomàquet
Llom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible s/FS

16

Macarrons integrals a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrons guisats amb arròs ecològic s/picada de fruits secs
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

19

Sopa de brou amb cigronets
Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic
Fruita ecològica

20

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

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Ous durs amb sofregit
Fruita ecològica

24

Mongetes seques guisades amb espinacs s/picada de fruits secs
Hamburguesa vegetal amb tomàquet ecològic
Lacti sostenible

25

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

26

Espirals amb salsa de bolets
Rap al forn amb picada d'all i jiuvert, enciam i taronja ecològics
Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica
Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardineria s/picada de fruits secs
Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta petita
Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Sense Ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

Pasta s/ou a la carbonara
Peix a la planxa amb amanida
Fruita ecològica

04

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

05

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

06

Arròs amb tres delícies vegetals s/ou
Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada
Fruita ecològica

09

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

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica
Llenties ecològiques estofades
Fruita ecològica

11

Crema de carbassó ecològica
Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic

12

Fruita ecològica
Cigrans guisats amb verdures ecològiques
Peix al forn amb samfaina
Fruita ecològica

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb tomàquet
LLom arrebossat s/ou amb enciam ecològic i meolatxa
Flam sostenible s/ou

16

Pasta s/ou a la napolitana
Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques
Fruita ecològica

17

Minestre de verdures ecològiques
Cigrans guisats amb arròs ecològic
Fruita ecològica

18

Arròs ecològic amb verdures saltades
Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives
Lacti sostenible

19

Sopa de brou amb cigronets
Peix a la planxa amb enciam ecològic
Fruita ecològica

20

Crema de pastanaga ecològica
Pasta s/ou amb sípia
Fruita ecològica

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques
Peix al forn amb sofregit
Fruita ecològica

24

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

25

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

26

Pasta s/ou amb salsa de bolets
Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ecològics
Fruita ecològica

27

Crema de carbassa ecològica
Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardinera
Fruita ecològica

30

Sopa de brou vegetal amb pasta s/ou
Gall d'indi a la planxa amb enciam ecològic i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Novembre 2026

Dieta LTP i fruites rosàcies

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02

FESTIU

03

Espaguetis integrals a la carbonara

Truita de tonyina amb amanida s/blat de moro

Fruita permesa pelada

04

Coliflor ecològica i patata ecològica amb oli d'all

Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet

Fruita permesa pelada

05

Escudella barrejada amb mongetes seques

Ventresca de lluç al forn amb enciam s/magrana

Fruita permesa pelada

06

Arròs amb tres delícies vegetals

Pollastre al forn amb ceba ecològica caramel·litzada

Fruita permesa pelada

09

Macarros integrals al pesto rosso

Truita paisana amb enciam ecològic i olives

Fruita permesa pelada

10

Mongeta verda, pastanaga amb patata ecològica

Llenties ecològiques estofades s/picada de fruits secs

Fruita permesa pelada

11

Crema de carbassó ecològica

Contracuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet i cogombre ecològic

Fruita permesa pelada

12

Cigrans guisats amb verdures ecològiques s/picada de fruits secs

Peix al forn amb samfaina

Fruita permesa pelada

13 Menú de festa major

Arròs ecològic amb tomàquet

LLom arrebossat amb enciam ecològic i meolatxa

Flam s/fruits secs ni blat

16

Macarrons integrals a la napolitana

Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga ecològiques

Fruita permesa pelada

17

Minestre de verdures ecològiques

Cigrans guisats amb arròs ecològic s/picada de fruits secs

Fruita permesa pelada

18

Arròs ecològic amb verdures saltades

Gall d'indi a la planxa amb cogombre ecològic i olives

Lacti sostenible

19

Sopa de brou amb cigronets

Truita de patata i ceba ecològiques amb enciam ecològic

Fruita permesa pelada

20

Crema de pastanaga ecològica

Fideuà amb sípia s/picada

Fruita permesa pelada

23

Arròs integral amb juliana de verdures ecològiques

Ous durs amb sofregit

Fruita permesa pelada

24

Mongetes seques guisades amb espinacs s/picada de fruits secs

Hamburguesa vegetal amb tomàquet ecològic

Lacti sostenible

25

Bròquil ecològic amb patata ecològica al vapor

Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada s/blat de moro

Fruita permesa pelada

26

Espirals amb salsa de bolets

Rap al forn amb picada d'all i juivert, enciam i taronja ben pelada

Fruita permesa pelada

27

Crema de carbassa ecològica

Mandonguilles de vadella ecològiques a la jardineria s/picada de fruits secs

Fruita permesa pelada

Sopa de brou vegetal amb pasta petita

Truita de carbassó amb enciam ecològic i olives

Fruita permesa pelada

Sabies que...

Les castanyes són una de la fruita seca amb menys grassa i aporten energia sostinguda.

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 d'hivern i inici de primavera que s'ofereixen són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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

