

Escoles	Menú SENSE CARN	novembre de 2025
---------	-----------------	------------------

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.
 Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan, Raïm**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.
 El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

3	4	5	6	7
ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6) ESPIRALS integrals AMB SALSÀ NAPOLITANA (1,3) amb pèsols	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, iceberg, pastanaga, olives negres) CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) i arròs	ARRÒS integral SALTAT AMB SAMFAINA DE VERDURES LLAMPUGA AL FORN (4) PEBRES VERMELS I PATATA	CREMA DE CARABASSA TRUITA DE PATATA I Ceba (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	ENSALADA VARIADA CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
10	11	12	13	14
CREMA DE COLIFLOR I LLENTIES (1) HAMBURGUESA VEGANA (6) ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS integral A LA NAPOLITANA LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14) BRÒQUIL I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL i arròs IOGURT NATURAL (7)	MACARRONS integrals AMB SALSÀ 4 FORMATGES (1,2,7) HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga) FRUITA DE TEMPORADA	CIURONS AMB MINESTRA I ARRÒS OU BULLIT (3) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
CREMA DE PASTANAGA TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA DE TARDOR (iceberg, fulla de roure, pastanaga, poma) FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL, SÈSAM (11) CIURONS AMB GRELLS I SALSÀ DE TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3,9) BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS PAELLA DE VERDURES SALMÓ A L FORN A LA TARONJA (4) COLIFLOR I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes) CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) i arròs IOGURT NATURAL (7)
24	25	26	27	28
ARRÒS integral AMB SALTAT DE XAMPINYONS TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES I LLENTIES (1) HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4) CUSCÚS AMB VERDURES (ceba, pebres) (1) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (1,3) amb pèsols IOGURT NATURAL (7)	ENSALADA VARIADA CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES i arròs FRUITA DE TEMPORADA	GRATINAT DE PATATA AMB ESPINACS (7) LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA (4) ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, mesclum, ceba morada, pastanaga, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos