# NOVEMBRE 2026

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. S'ofereix pa integral. L'aigua és l'única beguda del menú.**Fruites de temporada del mes de novembre: mandarina, taronja, poma, pera, caqui i kiwi.**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Cuinat de llenties amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i ceba) (1*)<br>Truita de patata i ceba(3)<br>Ensalada de tomàtiga, olives tallades i lletuga<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita** | **3**<br>Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10)<br>Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4)<br>Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada<br>**SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i curri suau / Fruita** | **4**<br>Crema de carabassa, pastanaga i porro<br>Pollastre al forn amb llimona i romaní Patates rostides<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita** | **5**<br>Arròs integral tres delícies amb pèsols, pastanaga, ceba i ou (3) Salmó al forn amb llimona i herbes (4)<br>Verdures al forn amb salsa de tomàtiga Pa integral Fruita de temporada<br>**SOPAR Patata farcida de lluç i verdures al forn / Fruita** | **6**<br>Crema de pastanaga, moniato,porro<br>Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral<br>Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa<br>Iogurt natural sense sucre amb plàtan aixafat i canyella (7)<br>**SOPAR Pizza amb verdures i pollastre / Fruita** |
| **9**<br>Arròs melós de peix i verdures (2, 4, 14)<br>Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives tallades<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Indiot a la planxa amb hummus i crudités / Fruita** | **10**<br>Crema de carabassa, porro i pastanaga amb crostons integrals (1)<br>Escalop casolà de pollastre amb arrebossat de pa i ou (1, 3)<br>Patates rostides amb romaní<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Quinoa amb ou bullit, tomàtiga i pastanaga / Fruita** | **11**<br>Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba<br>Pilotes de carn mixta a la jardinera (1,3,7)<br>Pa integral<br>Fruita de Temporada<br>**SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita** | **12**<br>Espaguetis integrals a la bolonyesa casolana amb verdures (1, 3, 6, 10)<br>Gallineta al forn amb all i julivert (4)<br>Ensalada de cogombre, pastanaga i olives tallades<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita** | **13**<br>Sopa de brou d'au amb fideví integral (1,3,6,10)<br>Estofat de pollastre<br>Ensalada de tomàtiga, blat de moro, remolatxa. Pa integral Iogurt natural sense sucre afegit amb poma ratllada i canyella(7)<br>**SOPAR Pizza casolana, ou, tomàtiga i formatge / Fruita** |
| **16**<br>Cuinat de llenties amb pastanaga, mongeta tendra i ceba (1*)<br>Truita de carabassó i formatge (3, 7)<br>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Tacos de lluç amb lletuga i salsa de iogurt / Fruita** | **17**<br>Lassanya de verdures i carn (1, 3, 6, 7, 10)<br>Salmó al forn amb herbes (4)<br>Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassa i tomàtiga / Fruita** | **18**<br>Crema de carabassó, patata i porro<br>Hamburguesa mixta de carn (6, 12) Patates al forn amb romaní<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Arròs tres delícies amb pollastre, pèsols i pastanaga /Fruita** | **19**<br>Arròs a la milanesa (6,7)<br>Truita de patata i ceba (3)<br>Ensalada de canonges<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR lluç al forn amb minestra / Fruita** | **20**<br>Crema de verdures i llegums<br>Llom rustit amb llimona i romaní<br>Ensalada grega (7)<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Pizza de verdurs i tonyina / Fruita** |
| **23**<br>Amanida de llenties amb ceba morada, tomàtiga, pebre verd<br>Lluç enferinat fregit (1, 4)<br>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives tallades<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Wrap de truita de carabassó, formatge i tomàtiga a daus / Fruita** | **24**<br>Paella de verdures amb arròs integral<br>Cuixes de pollastre al forn amb herbes<br>Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa. Pa integral<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita** | **25**<br>Espaguetis integrals a la napolitana gratinats (1, 3, 6, 7, 10)<br>Truita de patata i ceba (3)<br>Ensalada de pastanaga, lletuga i olives tallades<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita** | **26**<br>Crema de carabassa, porro i patata<br>Cigrons amb curri suau, carabassa, ceba, pastanaga i llet de coco Arròs integral bullit i bròquil al vapor<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Cuscús amb lluç esmicolat i carabassó / Fruita** | **27**<br>Ensalada verda amb ou bullit i olives tallades (3)<br>Pizza casolana de pernil dolç i formatge (1, 7)<br>Ensalada de tomàtiga,orenga<br>Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat (7)<br>**SOPAR Crema de verdures amb cigrons i pa integral / Fruita** |
| **30**<br>Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàtiga natural<br>Ou al forn (3)<br>Ensalada de lletuga, tomàtiga i remolatxa<br>Fruita de temporada<br>**SOPAR Pollastre rostit amb moniato i bròquil / Fruita** | | | | |

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