EL MENÚ DEL MES

Novembre 2026, a taula!

Primer plat + segon plat · Postres i pa al peu de cada dia

TECNOS escola cooperativa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 • MINESTRA DE VERDURES • LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA FRUITA · PA BLANC	**3** • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET • TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**4** • LLENTIES AMB VERDURES • CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA IOGURT NATURAL · PA BLANC	**5** • MONGETA TENDRA AMB PATATA I PASTANAGA • SALMÓ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**6** • 🌾 ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES • POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS AMANIDA FRUITA · PA BLANC
9 • PÈSOLS I PATATA • BACALLÀ ARREBOSSAT AMANIDA FRUITA · PA BLANC	**10** • ARRÒS AMB TOMÀQUET • GALL D'INDI ESTOFAT AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**11** • CREMA DE VERDURES • 🌱 CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATA I VERDURES FRUITA · PA BLANC	**12** • MINESTRA DE VERDURES • POLLASTRE A LA PEPITORIA AMANIDA IOGURT NATURAL · 🌾 PA INTEGRAL	**13** • PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS • TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA FRUITA · PA BLANC
16 • BRÒQUIL AMB PATATA • LLOM AL FORN AMANIDA FRUITA · PA BLANC	**17** • 🌾 ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA • TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**18** • CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA • LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS FRUITA · PA BLANC	**19** • CIGRONS AMB ESPINACS • LLUÇ AL FORN AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**20** • ARRÒS CINC DELÍCIES • POLLASTRE A LA CASSOLA AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA AMANIDA IOGURT NATURAL · PA BLANC
23 • PÈSOLS I PATATA • TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA · PA BLANC	**24** • MONGETA TENDRA AMB PATATA • LLUÇ AL FORN AMANIDA FRUITA · 🌾 PA INTEGRAL	**25** • CREMA DE CARBASSÓ • MONGETES SEQUES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES FRUITA · PA BLANC	**26** • 🌾 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET • POLLASTRE AL FORN AMANIDA IOGURT NATURAL · 🌾 PA INTEGRAL	**27** • SOPA DE PASTA • SALMÓ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA · PA BLANC
30 • CREMA DE PÈSOLS • TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA FRUITA · PA BLANC				

Menú revisat · Compliment RD 315/2025

GUMEN

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 1

Del 2 al 6 de novembre · El detall de cada plat



2 Dilluns — 2 de novembre

PRIMER · Minestra de verdures /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal
NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON · Lluç a la planxa Amanida /**Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, julivert, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 155 kcal · 21.0g prot · 7.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

3 Dimarts — 3 de novembre

PRIMER · Espaguetis amb tomàquet /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Espaguetis (sémola de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid acètic)), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 370 kcal · 11.0g prot · 8.0g lip · 63.0g hc
Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

SEGON · Truita de carbassó Amanida /**Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita carbassó, OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

4 Dimecres — 4 de novembre

PRIMER · Llenties amb verdures /**Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Llenties, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pebrot vermell, pebrot verd, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 315 kcal · 16.0g prot · 8.0g lip · 43.0g hc
Al·lèrg.: Gluten (traça)

SEGON · Croquetes de pollastre Amanida /**Tèc.:** *Arrebossat*
Ing.: Croquetes de pollastre (caldo sabor pollastre reconstruit (aigua, sal, potenciador del sabor (E-621), midó de blat de moro, ceba, greix de palma, pastanaga, aromes, espècies, colorant (E-150c)), aigua, farina de blat (GLUTEN), pa ratllat (farina de blat (GLUTEN), aigua, sal, llevat), ceba, carn de boví, porc i gallina, oli de girasol, midó de blat (GLUTEN), carn de pollastre, greix animal, LLET pasteuritzada, pernil curat (pernil, sal, dextrosa, conservants (E-250, E-252)), sal, beguda espirituosa, vinagre i especies), oli de girasol, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Gluten, Llet, Làctics, Crustacis (traça), Mol·luscs (traça), Ous (traça), Peix (traça), Soja (traça)

POSTRE · Iogurt natural /**Tèc.:** —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

5 Dijous — 5 de novembre

PRIMER · Mongeta tendra amb patata i pastanaga /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Mongeta tendra, patata, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON · Salmó al forn amb verdures Amanida /**Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, alberginia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peixos

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

6 Divendres — 6 de novembre

PRIMER · 🌾 Arròs integral amb verdures /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs integral, bròquil, pesol, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON · Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Amanida /**Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Pollastre, ceba, xampinyons, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 240 kcal · 24.0g prot · 12.0g lip · 7.0g hc

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

Menú revisat · Compliment RD 315/2025

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 2

Del 9 al 13 de novembre · El detall de cada plat

9 Dilluns — 9 de novembre

PRIMER · Pèsols i patata /Tèc.: *Bullit*
Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON · Bacallà arrebossat Amanida /Tèc.: *Arrebossat*
Ing.: Bacallà (bacallà (PEIX), farina de blat (GLUTEN), aigua, oli de colza, farina de blat de moro, sal, farina d'arròs, espessidor (E461), sucre, GLUTEN de blat, gasificant (E341, E500), estabilitzant (E415), llevat i dextrosa), oli de gira-sol alt oleic, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 285 kcal · 21.0g prot · 16.0g lip · 14.0g hc
Al·lèrg.: Gluten, Peix, Làctics (traça)

POSTRE · Fruita /Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

10 Dimarts — 10 de novembre

PRIMER · Arròs amb tomàquet /Tèc.: *Bullit*
Ing.: Arròs, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, sal, all
NUTRICIONAL: 350 kcal · 7.0g prot · 7.0g lip · 65.0g hc

SEGON · Gall d'indi estofat Amanida /Tèc.: *Estofat / Caçola*
Ing.: Gall d'indi, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pèsols, pastanaga, ceba, oli de girasol, sucre, sal i all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 230 kcal · 25.0g prot · 10.0g lip · 5.0g hc
Al·lèrg.: Gluten (traça)

POSTRE · Fruita /Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

11 Dimecres — 11 de novembre

PRIMER · Crema de verdures /Tèc.: *Crema / Puré*
Ing.: Mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

SEGON · 🌱 Cigrons ecològics amb patata i verdures /Tèc.: *Bullit*
Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

POSTRE · Fruita /Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

12 Dijous — 12 de novembre

PRIMER · Minestra de verdures /Tèc.: *Bullit*
Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal
NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON · Pollastre a la pepitoria amanida /Tèc.: *Al forn*
Ing.: Pollastre, champinyons, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet cherry, all, oli d'oliva, sal, pebre negre

POSTRE · Iogurt natural /Tèc.: —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

13 Divendres — 13 de novembre

PRIMER · Pasta tricolor amb ceba i xampinyons /Tèc.: *Bullit*
Ing.: Pasta tricolor (sémola de blat (GLUTEN), concentrat de tomàquet, espinacs deshidratats), ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), oli d'oliva
Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Soja (traça)

SEGON · Truita a la francesa Amanida /Tèc.: *A la planxa*
Ing.: Truita francesa, OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita /Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

GUMEN

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 3

Del 16 al 20 de novembre · El detall de cada plat



16 Dilluns

16 de novembre

PRIMER · Bròquil amb patata /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Bròquil, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

SEGON · Llom al forn amanida /**Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Llom de porc, oli d'oliva, sal, pebre negre
NUTRICIONAL: 235 kcal · 26.0g prot · 13.0g lip · 1.0g hc

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

17 Dimarts

17 de novembre

PRIMER · Espirals integrals a la napolitana /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Espirals (sémola integral de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), formatge emmental (LLET, sal, ferments làctics, coagulant microbià, antiaglomerant (midó de patata)), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Gluten, Llet, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

SEGON · Truita a la francesa amanida /**Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita francesa, OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

18 Dimecres

18 de novembre

PRIMER · Crema de pastanaga amb crostons de pa /**Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Pastanaga, ceba, patata, crustons de pa (farina de blat (GLUTEN), oli vegetal (girasol), dextrosa, gluten de blat, llevat, sal, sèrum de LLET, extracte de malta d'ordi (GLUTEN), antioxidant (àcid ascòrbic)), oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 185 kcal · 4.3g prot · 7.5g lip · 24.5g hc
Al·lèrg.: Gluten, Llet, Làctics

SEGON · Llenties amb verdures i arròs /**Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Llenties, arròs, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 360 kcal · 17.0g prot · 8.0g lip · 54.0g hc
Al·lèrg.: Gluten (traça)

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

19 Dijous

19 de novembre

PRIMER · Cigrons amb espinacs /**Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Cigrons, espinacs, ceba, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 340 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 42.0g hc

SEGON · Lluç al forn Amanida /**Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita /**Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

20 Divendres

20 de novembre

PRIMER · Arròs cinc delícies /**Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, gall d'indi (gall d'indi, aigua, fècula de patata, sal, dextrosa, estabilitzants (E-420, E-451, E-450), xarop de glucosa, aromes, antioxidants (E-331, E-301), gelificants (E-407, E-415), conservadors (E-243, E-250)), extracte d'espècies), oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

SEGON · Pollastre a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga Amanida /**Tèc.:** *Rostit*
Ing.: Pollastre, patata, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), champinyons (champinyons, aigua, sal i acidulant (àcid cítric)), ceba, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, oli de girasol, oli d'oliva, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Gluten (traça)

POSTRE · Iogurt natural /**Tèc.:** —
Ing.: iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

GUMEN

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 4

Del 23 al 27 de novembre · El detall de cada plat

23 Dilluns — 23 de novembre

PRIMER · Pèsols i patata / Tèc.: *Bullit*
Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON · Truita de carbassó Amanida / Tèc.: *A la planxa*
Ing.: Truita carbassó, OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita / Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

24 Dimarts — 24 de novembre

PRIMER · Mongeta tendra amb patata / Tèc.: *Bullit*
Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 215 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 32.0g hc

SEGON · Lluç al forn Amanida / Tèc.: *Al forn*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita / Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

25 Dimecres — 25 de novembre

PRIMER · Crema de carbassó / Tèc.: *Crema / Puré*
Ing.: Carbassó, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 120 kcal · 2.5g prot · 7.0g lip · 12.5g hc

SEGON · Mongetes seques ecològiques amb verdures / Tèc.: *Estofat / Caçola*
Ing.: Mongetes seques ecològiques, carbassó, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 325 kcal · 15.0g prot · 9.0g lip · 43.0g hc

POSTRE · Fruita / Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

26 Dijous — 26 de novembre

PRIMER · 🌾 Arròs integral amb tomàquet / Tèc.: *Bullit*
Ing.: Arròs integral, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, sal, all, llorer
NUTRICIONAL: 345 kcal · 8.0g prot · 7.0g lip · 62.0g hc

SEGON · Pollastre al forn Amanida / Tèc.: *Al forn*
Ing.: Pollastre, oli d'oliva, sal, pebre negre, pebre blanc, farigola, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE · Iogurt natural / Tèc.: —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

PA · Pa integral
Al·lèrg.: Gluten

27 Divendres — 27 de novembre

PRIMER · Sopa de pasta / Tèc.: *Bullit*
Ing.: Pasta (sémola de blat (GLUTEN)), carcasses de pollastre, patata, gallina, espinada de porc, ceba, pastanaga, ossos salats, careta de porc
NUTRICIONAL: 195 kcal · 6.5g prot · 4.0g lip · 33.0g hc
Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

SEGON · Salmó al forn amb verdures Amanida / Tèc.: *Al forn*
Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, alberginia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peixos

POSTRE · Fruita / Tèc.: *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · Pa blanc
Al·lèrg.: Gluten

Setmana 5

Del 30 al 30 de novembre · El detall de cada plat



30 Dilluns

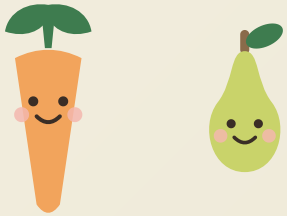
30 de novembre

PRIMER · **Crema de pèsols** / **Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Pèsols, mongeta verda, ceba, patata, pastanaga, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 175 kcal · 8.5g prot · 6.5g lip · 20.0g hc

SEGON · **Truita de patata i ceba Amanida** / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat), patata, ceba, oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · **Fruita** / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA · **Pa blanc**
Al·lèrg.: Gluten



Per a les famílies

- El menú de cada dia es cuina el mateix dia.
- La fruita d'aquest mes pot ser: poma, pera, mandarina, taronja i plàtan.
- El pa és integral els dimarts i els dijous.
- Per cuinar i amanir utilitzem oli d'oliva verge; per fregir, oli de gira-sol alt oleic.
- Cuinem amb poca sal i utilitzem sal iodada.

Cada plat, amb tota la informació.

GUMEN

COMPLEMENT NUTRICIONAL DEL MENÚ DEL MIGDIA

I per sopar...

Novembre 2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 MIGDIA Minestra de verdures · Lluç a la planxa Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + llegum + patata Fruita de temporada**	**3** MIGDIA Espaguetis amb tomàquet · Truita de carbassó Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + arròs integral Peix blau Fruita de temporada**	**4** MIGDIA Llenties amb verdures · Croquetes de pollastre Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + patata Ou Fruita de temporada**	**5** MIGDIA Mongeta tendra amb patata i pastanaga · Salmó al forn amb verdures Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita de temporada**	**6** MIGDIA Arròs integral amb verdures · Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + Patata Peix blanc Fruita de temporada**
9 MIGDIA Pèsols i patata · Bacallà arrebossat Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + arròs integral Ou Fruita de temporada**	**10** MIGDIA Arròs amb tomàquet · Gall d'indi estofat Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada**	**11** MIGDIA Crema de verdures · Cigrons ecològics amb patata i verdures SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + pasta integral Peix blau Fruita de temporada**	**12** MIGDIA Minestra de verdures · Pollastre a la pepitoria amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + quinoa + formatge fresc + fruits secs Fruita de temporada**	**13** MIGDIA Pasta tricolor amb ceba i xampinyons · Truita a la francesa Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + llegum + patata Fruita de temporada**
16 MIGDIA Bròquil amb patata · Llom al forn amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada**	**17** MIGDIA Espirals integrals a la napolitana · Truita a la francesa amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + cuscús Peix blau Fruita de temporada**	**18** MIGDIA Crema de pastanaga amb crostons de pa · Llenties amb verdures i arròs SOPAR RECOMANAT **Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada**	**19** MIGDIA Cigrons amb espinacs · Lluç al forn Amanida SOPAR RECOMANAT **Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada**	**20** MIGDIA Arròs cinc delícies · Pollastre a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + llegum + patata Fruita de temporada**
23 MIGDIA Pèsols i patata · Truita de carbassó Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + quinoa + formatge + fruits secs Fruita de tempoada**	**24** MIGDIA Mongeta tendra amb patata · Lluç al forn Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + patata Ou Fruita de temporada**	**25** MIGDIA Crema de carbassó · Mongetes seques ecològiques amb verdures SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + pasta integral Peix blau Fruita de temporada**	**26** MIGDIA Arròs integral amb tomàquet · Pollastre al forn Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada**	**27** MIGDIA Sopa de pasta · Salmó al forn amb verdures Amanida SOPAR RECOMANAT **Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada**
30 MIGDIA Crema de pèsols · Truita de patata i ceba Amanida SOPAR RECOMANAT **Hortalisses + cuscús Peix blau Fruita de temporada**				