escola mata de jonc

CARME SASTRE COLOMAR
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB00367

MENÚ GENERAL DEL MES DE NOVEMBRE DE 2026

Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar

2	3	4	5	6
Sopa d'estrelles amb pastanaga	Crema de llenties i pèsols amb crostons (1)	Paella mixta (4,14)	Espaguetis integrals amb salsa de carabassa (1,3,6,7,10)	Cuinat de ciurons amb verdures
Truita francesa amb cuixot dolç (3)	Cuixes de pollastre al forn amb romaní i cireols	Gall al forn amb salsa de xampinyons (4,7)	Indiot al forn	Palometa al forn (4)
Ensalada amb formatge (enciam, tomàtiga i formatge) (7)	Patates rostides	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: *Lluç al forn amb carabassó i patata bullida*	*Suggeriment de sopar:* *Ous remenats amb espinacs*	*Suggeriment de sopar:* *Truita de carabassó amb tomàtiga trempada*	*Suggeriment de sopar:* *Carabassons farcits amb verdures i carn*	*Suggeriment de sopar:* *Pizza casolana*

9	10	11	12	13
Estofat de llenties amb bledes (1)	Macarrons al pesto amb cireols (1)	Crema de pastanaga amb pipes de carabassa (8)	Ciurons saltats amb cuixot	Arròs tres delícies (pèsols, cuixot dolç i truita a la francesa) (3,6,7)
Pollastre amb salsa de carabassa (7)	Truita de patata i ceba (3)	Canelons de carn mixta (1,2,3,4,6,7,9,12,14)	Tires de calamar (1,2,4,14)	Aguiat de vedella amb verdures i patates
Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)		Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies,	
Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: *Bacallà al forn amb romaní*	*Suggeriment de sopar:* *Tacos mexicans de verdures i anxoves*	*Suggeriment de sopar:* *Torrades integrals amb sardines i tomàtiga*	*Suggeriment de sopar:* *Pollastre al forn amb xampinyons*	*Suggeriment de sopar:* *Tacos de peix amb col llombarda i salsa de iogurt*

16	17	18	19	20
Crema de carabassó	Espaguetis integrals a la *putanesca* (olives negres, tomàtiga i orenga) (1)	Hummus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de moro)	Arròs milanesa (carn picada, ceba, pebre vermell i carabassó)	Estofat de mongetes amb carabassa (1)
Indiot al forn amb cireols	Ous farcits (3,4)	Salmó amb salsa teriyaki i ceba cruixent (1, 4, 6, 11, 12)	Llom al forn amb romaní	Gall al forn amb llimona (4)
Patates bullides	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies i tonyina) (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: *Hamburguesa casolana de ciurons amb pa integral i tomàtiga*	*Suggeriment de sopar:* *Lluç amb boniato al forn*	*Suggeriment de sopar:* *Pa amb oli amb llom i tomàtiga*	*Suggeriment de sopar:* *Quiche casolana de carabassó i formatge amb ensalada*	*Suggeriment de sopar:* *Truita de patata i carabassó amb trempó*

23	24	25	26	27
Espirals a la carbonara (ceba, cuixot dolç, bacó i nata) (1,3,5,6,7,10,12)	Crema de carabassa amb crostons (1)	Sopa de fideus amb pilotes de carn (1)	Arròs brut	Estofat de llenties amb verdures
Truita de patata (3)	Pollastre amb salsa de curri (1,7,9,10,11)	Lluç al forn amb pastanaga i ceba (4)	Croquetes de cuinat (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Halibut al forn (4)
Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)	Arròs	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies i tonyina) (4)	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)	Patata i verdures (all, llorer, ceba i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: *Hamburguesa casolana de pollastre amb patata al forn*	*Suggeriment de sopar:* *Muffins salats d'ou, bròquil i formatge*	*Suggeriment de sopar:* *Patates farcides de tonyina, tomàtiga i formatge*	*Suggeriment de sopar:* *Broquetes de salmó i verdures*	*Suggeriment de sopar:* *Pitera de pollastre al forn amb tomàtiga trempada*

30
Arròs amb gambes, ou bullit, olives i maionesa (2,3)
Salmó al forn (4)
Ensalada tropical (enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga)
Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: *Quiche de bròquil i formatge amb tomàtiga trempada*

Llegenda d'al·lèrgens presents
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs
Dana , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367
Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar