



MENÚ GENERAL DEL MES DE NOVEMBRE DE 2025

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

Aquest mes, omplim el plat amb els colors de la tardor.

3	4	5	6	7
	Paella mixta (4, 14)	Fideus pagesos (1,3)	Crema de carabassó	Ciurons trempats amb patata, mongetes tendres i ou bullit (1,3)
	Lluç al forn (3)	Ous farcits (3,4)	Indiot amb salsa de curri (1,7,9,10,11)	Salmó al forn amb salsa teriyaki (1, 4, 6, 11, 12)
DIA DE LLIURE ELECCIÓ	Patata, bròquil i pastanaga al vapor	Amanida tropical: enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga	Arròs	Amanida caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de verdures i truita francesa	<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús amb verdures i pollastre	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ous remenats amb espinacs	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de fideus amb croquetes d'espinacs
10	11	12	13	14
Sopa de fideus amb pilotes de carn	Crema de pastanaga i ciurons (1)	Macarrons integrals amb salsa de carabassa (1,3,6,10)	Arròs milanesa (carn picada, ceba, pebre vermell i carabassó)	Estofat de llenties amb carabassa (1)
Croquetes de cuixot (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Cuixes de pollastre	Lluç amb arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1,3,4)	Truita de patata i ceba (3)	Bacallà al forn
Amanida variada amb olives verdes	Patates fregides	Amanida amb tomàtiga, blat de les Índies, olives i pastanaga	Amanida de tomàtiga, alvocat i formatge (7)	Tumbet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de verdures amb pa integral	<i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç a la planxa amb puré de carabassa	<i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de carabassó amb ou bullit	<i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa vegetal amb tomàtiga trempada	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli amb tomàtiga i cuixot dolç
17	18	19	20	21
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, cuixot, bacó i nata) (1,3, 5, 6, 7, 10,12)	Hummus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de moro) (1)	Arròs brut	Cuinat de llenties (1)	Crema de verdures amb crostons
Salmó al forn amb salsa teriyaki (1, 4, 6, 11, 12)	Escaldums d'indiot (7)	Pastís d'ou i verdures (carabassa, pastanaga i carabassó) (3,7)	Llom panat casolà (1,3)	Palometa al forn
Amanida de tomàtiga, alvocat i formatge (7)	Patata i verdures (all, llorenç, ceba, pastanaga, tomàtiga i pèsols)	Amanida amb tonyina (iceberg, olives negres, tomàtiga, blat de les Índies) (4)	Tomàtiga trempada amb orenga	Patates rostides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de carabassa amb ou bullit	<i>Suggeriment de sopar:</i> Truita francesa amb amanida fresca	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de fideus amb pastanaga i pit de pollastre	<i>Suggeriment de sopar:</i> Entrepà enrotllat amb tomàtiga, cuixot dolç i formatge fresc	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana
24	25	26	27	28
Estofat de ciurons amb carabassa (1)	Ensalada d'arròs (enciam, cuixot dolç i formatge)	Amanida Cèsar (enciam, tomàtiga, crostons)	Crema de pastanaga	Sopa de fideus
Truita de patata i carabassó (3)	Tires de calamar (1,2,4,14)	Canelons de carn mixta (1,2,3,4,6,7,9,12,14)	Bacallà amb salsa de xampinyons	Filet d'indiot a la planxa
Amanida caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Amanida amb tomàtiga, blat de les Índies, olives i pastanaga		Arròs	Patates i verdures al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Suggeriment de sopar:</i> Gallineta al forn amb verdures	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa d'estrelles amb tomàtiga trempada	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ous remenats amb espinacs i pa integral	<i>Suggeriment de sopar:</i> Torrada amb alvocat, tomàtiga i ou escumat	<i>Suggeriment de sopar:</i> Tacos de tonyina amb enciam i pastanaga
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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs				
Dana Lazar , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367				