



NOVEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 <i>Lliure disposició</i>	4 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3} Ous amb beixamel^{3,1,7} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	5 Mongetes seques estofades (pastanaga, ceba, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	6 Crema de carbassó Fideuà amb calamars^{1,3,14} Pa¹ i fruita ecològica	7 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
10 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	11 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	12 Llenties estofades amb verdures¹ Truita de patata³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	13 Bròquil amb patata Gall dindi amb allada Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	14 Espirals amb salsa de pastanaga i ceba^{1,3} Calamars a la romana^{14,4,1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
17 Arròs amb verdures (pastanaga, porro, carbassó) Croquetes de llegums^{1,6} Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	18 Mongeta tendra i patata Llom amb allada Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	19 Bullit de cigrons amb hortalisses Pollastre al forn Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	20 Patates estofades (patata, ceba, pèsols) Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	21 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Burguer complet (pa de burguer amb hamburguesa vedella, tomàquet, enciam, formatge) Patates fregides Gelat
24 Llenties ecològiques amb verdures¹ Hamburguesa de cuscús^{1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Crema de verdures Pollastre a l'ast Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	26 Arròs de tardor (carbassa i xampinyons) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	27 Brou d'au amb pasta^{1,3,9} Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i patates¹² Pa¹ i fruita ecològica	28 Coliflor amb patata Sípia saltada amb all i julivert¹⁴ Enciam ecològic i raves Pa¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**



El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**
Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT



NOVEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO OUS NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

3 <i>Lliure de disposició</i>	4 Pasta s/ou amb salsa de xampinyons Gall dindi a la planxa Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	5 Mongetes seques estofades (pastanaga, ceba, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	6 Crema de carbassó Fideuà s/ou amb calamars¹⁴ Pa¹ i fruita ecològica	7 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
10 Crema de carbassa Pasta s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	11 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	12 Llenties estofades amb verdures¹ Llom a la planxa Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	13 Bròquil amb patata Gall dindi amb allada Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	14 Pasta s/ou amb salsa de pastanaga i ceba Calamars enfarinat^{14,1} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
17 Arròs amb verdures (pastanaga, porro, carbassó) Croquetes de llegums¹ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	18 Mongeta tendra i patata Llom amb allada Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	19 Bullit de cigrons amb hortalisses Pollastre al forn Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	20 Patates estofades (patata, ceba, pèsols) Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	21 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Burguer complet (pa de burguer amb hamburguesa vedella, tomàquet, enciam, formatge) Patates fregides Gelat
24 Llenties ecològiques amb verdures¹ Hamburguesa de cuscús^{1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Crema de verdures Pollastre a l'ast Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	26 Arròs de tardor (carbassa i xampinyons) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	27 Brou d'au amb pasta s/ou⁹ Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i patates¹² Pa¹ i fruita ecològica	28 Coliflor amb patata Sípia saltada amb all i julivert¹⁴ Enciam ecològic i raves Pa¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**
Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
PRODUCTES DE TEMPORADA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT



NOVEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 <i>Lliure disposició</i>	4 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3} Ous amb beixamel^{3,1,7} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	5 Mongetes seques estofades (pastanaga, ceba, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	6 Crema de carbassó Fideuà amb calamars^{1,3,14} Pa¹ i fruita ecològica	7 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
10 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	11 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	12 Llenties estofades amb verdures¹ Truita de patata³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	13 Bròquil amb patata Gall dindi amb allada Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	14 Espirals amb salsa de pastanaga i ceba^{1,3} Calamars a la romana^{14,4,1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
17 Arròs amb verdures (pastanaga, porro, carbassó) Croquetes de llegums^{1,6} Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	18 Mongeta tendra i patata Llom amb allada Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	19 Bullit de cigrons amb hortalisses Pollastre al forn Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	20 Patates estofades (patata, ceba, pèsols) Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	21 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Burguer complet (pa de burguer amb hamburguesa vedella, tomàquet, enciam, formatge) Patates fregides Gelat
24 Llenties ecològiques amb verdures¹ Hamburguesa de cuscús^{1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Crema de verdures Pollastre a l'ast Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	26 Arròs de tardor (carbassa i xampinyons) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	27 Brou d'au amb pasta^{1,3,9} Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i patates¹² Pa¹ i fruita ecològica	28 Coliflor amb patata Sípia saltada amb all i julivert¹⁴ Enciam ecològic i raves Pa¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**



El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**
Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT



NOVEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO PORC



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 <i>Lliure disposició</i>	4 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3} Ous amb beixamel^{3,1,7} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	5 Mongetes seques estofades (pastanaga, ceba, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	6 Crema de carbassó Fideuà amb calamars^{1,3,14} Pa¹ i fruita ecològica	7 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
10 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	11 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	12 Llenties estofades amb verdures¹ Truita de patata³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	13 Bròquil amb patata Gall dindi amb allada Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	14 Espirals amb salsa de pastanaga i ceba^{1,3} Calamars a la romana^{14,4,1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
17 Arròs amb verdures (pastanaga, porro, carbassó) Croquetes de llegums^{1,6} Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	18 Mongeta tendra i patata Gall dindi amb allada Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	19 Bullit de cigrons amb hortalisses Pollastre al forn Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	20 Patates estofades (patata, ceba, pèsols) Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	21 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Burguer complet (pa de burguer amb hamburguesa vedella, tomàquet, enciam, formatge) Patates fregides Gelat
24 Llenties ecològiques amb verdures¹ Hamburguesa de cuscús^{1,3} Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Crema de verdures Pollastre a l'ast Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	26 Arròs de tardor (carbassa i xampinyons) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	27 Brou d'au amb pasta^{1,3,9} Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i patates¹² Pa¹ i fruita ecològica	28 Coliflor amb patata Sípia saltada amb all i julivert¹⁴ Enciam ecològic i raves Pa¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**
Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT



NOVEMBRE 2025



ESCOLA EL MONTCAU

SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3



4

Crema de moniato
Carn d'au a la planxa
Pa i fruita

5

Bledes i patata
Hamburguesa de conill
Pa i fruita

6

Arròs integral amb
verdures
Salmó a la planxa
Pa i fruita

7

Amanida variada amb
fruits secs
Pizza al gust
Fruita

10

Minestra de verdures
Calamarcets a la planxa
Pa i fruita

11

Crema de llenties
Hamburguesa de verdures
casolana
Pa i fruita

12

Sopa minestrone
Daus de peix enfarinats
amb amanida
Pa i fruita

13

Verdura amb patata
Truita de pernil
Pa i fruita

14

Hummus de cigrons amb
bastonets de cogombre
Pa amb tomàquet i
formatge i pernil
Fruita

17

Quinoa amb verdures
de temporada
Pa i fruita

18

Espinacs a la crema
gratinades
Truita de patates i ceba
Pa i fruita

19

Sopa de l'àvia
Conill guisat amb
verdures
Pa i fruita

20

Graella de verdures
Librets de llonganissa
Pa i fruita

21

Amanida variada
d'enciams amb fruita
seca
Peix al forn amb patates
Pa i fruita

24

Brou amb pasta integral
Peix arrebossat amb
amanida
Pa i fruita

25

Pasta integral amb
verdures i ou dur
Pa i fruita

26

Verdura amb patata
Xai a la planxa
Pa i fruita

27

Llobarro al forn amb arròs
integral i panses
Pa i fruita

28

Purè de moniato i
pastanaga
Truita al gust
Pa i fruita



Es recomana
cuinar amb **olis
saludables**

Es recomana
menjar
pa integral



Sempre beure **aigua**
acompanyant els
sopars



Limitar els aliments
processats i optar per
opcions **naturals i
casolanes**

Aquest mes les fruites de
temporada són: **poma, pera,
pruna, préssec, nectarina,
síndria, meló**



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



1 GLUTEN



2 CRUSTACIS



3 OUS



4 PEIX



5 CACAUETS



6 SOJA



7 LLET



8 FRUITS DE
GLUSCA



9 API



10 MOSTASSA



11 SÈSAM



12 SULFITS



13 TRAMUSSOS



14 MOL·LUSC



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT