

MENÚ NOVEMBRE 2023

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | <p>Pèsols amb patata i un raig d'oli Peix blanc al forn amb pastanaga Peça de fruita</p> | <p>Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn amb patates i ceba Peça de fruita</p> |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <p>Bledes amb patata i un raig d'oli Pinxos de gall d'indi amb enciam Peça de fruita</p> | <p>Arròs integral amb sofregit de verdures* Trita d'espinaacs i ceba amb tomàquet amanit Peça de fruita</p> | <p>Crema de carbassa Hamburguesa de cigrons amb enciam Peça de fruita</p> | <p>Sopa de lletres Peix blau petit fregit i tomàquet amanit logurt</p> | <p>Llenties guisades Pit de pollastre amb herbes provençals i enciam Peça de fruita</p> | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó amb enciam Peça de fruita</p> | <p>Sopa d'au amb pasta Pollastre a la llimona amb patata panadera Peça de fruita</p> | <p>Bròquil amb patata i un raig d'oli Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida logurt</p> | <p>Macarrons integrals amb salsa a escollir Suquet de peix i enciam Peça de fruita</p> | <p>Crema de carbassó Falafels amb tomàquet amanit Peça de fruita</p> | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| <p>Crema de pastanaga Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) Peça de fruita</p> | <p>Sopa de peix Trita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus Peça de fruita</p> | <p>DIA A ESCOLLIR</p> | <p>Menestra de verdures*** Estofat de gall d'indi amb tomàquet amanit Peça de fruita</p> | <p>Risotto de bolets Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i enciam Peça de fruita</p> | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| <p>Amanida complerta** Fideus a la cassola amb calamar Peça de fruita</p> | <p>Mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb suquet i enciam Peça de fruita</p> | <p>Trinxat de col i patata amb oli d'allets Botifarra amb tomàquet amanit Peça de fruita</p> | <p>Sopa d'au amb arròs Ous durs amb salsa de tomàquet i pastanaga logurt</p> | | |

*tomàquet, ceba, pastanaga i remolatxa.
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***bròquil, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.




ESCOLLIR SALSAS Dues salses a escollir

Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SOPARS

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | |  | Risotto de carbassa Contraeix de pollastre a la planxa amb amanida logurt | Brotxetes de tomàquet i mozzarella Coca de recapte amb nous Got de llet |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Espirals integrals amb salsa de tomàquet Peix blanc al forn amb ceba i amanida logurt de cabra | Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb suquet i patata panadera logurt amb nabius | Arròs caldós amb verdures Truita francesa amb amanida Got de beguda de civada | Bròquil romanesc amb un raig d'oli Gall d'indi al forn amb romaní i xips de moniato Got de llet | Caldo amb fideus integrals, cigrons i castanyes Croquetes de bolets al forn amb amanida Macedònia |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Vichyssoise amb rostes Pop a la gallega amb patata i amanida logurt | Arròs integral amb verdures Conill al forn amb suquet i amanida Got de llet | Caldo d'au amb mill Ous "ranxeros" amb tortita de blat o blat de moro logurt amb magrana | Coliflor amb patata i un raig d'oli Pollastre arrebossat amb amanida Peça de fruita | Fajites de verdures i gall d'indi logurt d'ovella |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa amb polenta Salsitxes amb patates deluxe al forn Peça de fruita | Quinoa amb verduretes Peix blau a la planxa amb amanida Peça de fruita | | Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de carbassó i ceba amb amanida Got de llet | Entrepà d'hamburguesa vegetal casolana (amb enciam, tomàquet i ceba cuita) Beguda d'ametlla |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Crema de carbassa Gall d'indi estofat amb patata i amanida logurt amb daus de poma | Sopa de peix amb daus de peix blanc (sense pasta) Arròs integral amb porro, pastanaga i gambetes Got de llet | Dips vegetals amb hummus Remenat d'ou i bolets amb amanida logurt | Espirals integrals amb sofregit de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Aletes de pollastre al forn amb llimona i amanida Mató | |

Les begudes vegetals si es fan servir enlloc dels lactics cal que siguin enriquits en calci.
Els lactics són sencers i sense enzucarar.



Per a més receptes
seguiu-nos a @centreviusa

Risotto de carbassa

Ingredients (4 persones):

- 1 ceba petita
- 250g d'arròs per a rissotto
- 1l de caldo de verdures
- 600g de tomàquet triturat
- Parmesà en pols 100g
- Sàlvia
- 250g de carbassa cuita al forn o vapor i triturada
- 20g de mantega
- Oli d'oliva
- Sàlvia, nou moscada i sal



Preparació:

1. Escalfar l'oli a una cassola, afegir la nou moscada en pols i les fulles de sàlvia picades i remoure durant 30 segons. Afegir la ceba tallada petita i coure-la, remonent-ho tot, durant uns 7 minuts.
2. Afegir l'arròs i deixar-lo torrar, remonent de tant en tant, durant 2-3 minuts.
3. Incorporar el caldo vegetal, calent, a poc a poc, a mida que l'arròs el vagi absorbint. Coure l'arròs durant 30 minuts aprox.
4. Afegir el parmesà, la mantega i el puré de carbassa triturat. Coure-ho, tot remonent de tant en tant, durant 5 minuts.

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE CARN

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

Sopa de brou de verdures amb fideus
Truita de patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

6

7

8

9

10

Bledes amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn i amanida
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Truita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

Sopa vegetal de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt

Llentilles guisades
Lasanya de carbassó i soja texturitzada
Peça de fruita

13

14

15

16

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

Caldo vegetal amb galets
Peix blanc al forn amb llimona, patata panadera i amanida
Peça de fruita

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

ESCULL
SALSA

Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó
Falafels amb amanida
Peça de fruita

20

21

22

23

24

Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

Sopa de peix amb mill
Truita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

DIA A ESCOLLIR

Menestra de verdures***
Truita de patata, ceba i pebrot verd amb amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

27

28

29

30

Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

Mongetes seques amb verdures
Seitan guisat
Peça de fruita

Trinxat de col i patata amb oli d'allets (sense botifara ni cansalada)
Hamburguesa vegetal amb amanida
Peça de fruita

Sopa vegetal amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata
Els caldos i les llegums són sense carn ni derivats.

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCULL
SALSA

Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

OVOLACTEOVEGETARIÀ

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Seià estofat amb verdures i moniato i amanida
Peça de fruita

Sopa de brou de verdures amb fideus
Truita de patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

6

7

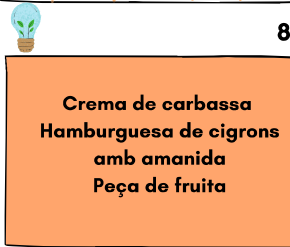
8

9

10

Bledes amb patata i un raig d'oli
Hummus amb dips vegetals
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Truita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita



Sopa vegetal de lletres
Verdures amb patata al forn i amanida
logurt

Llenties guisades
Amanida amb formatge fresc, nous i poma
Peça de fruita

13

14

15

16

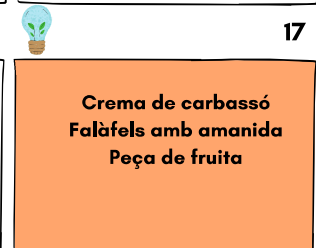
17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita d'espinaçs amb amanida
Peça de fruita

Caldo vegetal amb galets
Estofat de verdures i patata amb amanida
Peça de fruita

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

MACARRONS
SALSA
Macarrons integrals amb salsa a escollir
Amanida amb anacards i mandarina
Peça de fruita



20

21

22

23

24

Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

Sopa de peix amb mill
Truita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita



Menestra de verdures***
Truita de patata, ceba i pebrot verd amb amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Amanida amb formatge fresc
Peça de fruita

27

28

29

30

Amanida complerta amb mozzarella
Fideus a la cassola amb verdures
Peça de fruita

Mongetes seques amb verdures
Amanida amb magrana i avellanes
Peça de fruita

Trinxat de col i patata amb oli d'allets (sense botifara ni cansalada)
Hamburguesa vegetal amb amanida
Peça de fruita

Sopa vegetal amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata
Els caldos i les llegums són sense carn ni derivats.

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCOLLIR
SALSA

Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

BAIX EN SORBITOL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

Sopa de brou amb fideus
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

6

7

8

9

10

Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Truita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

Sopa de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt

Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

13

14

15



16

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

Escudella amb galets
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó
Falafels amb amanida
Peça de fruita

20

21

22

23

24

Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

Sopa de peix amb mill
Truita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita



Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

27

28

29

30

Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Botifarra amb amanida
Peça de fruita

Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Fruites a evitar: pera, pruna, préssec, albercoc, poma, raïm, maduixes, nabius i fruita seca

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE GLUTEN

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

3

Sopa de brou amb fideus sense gluten
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

6

Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

7

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Truita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita



8

Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons sense gluten amb amanida
Peça de fruita

9

Sopa de lletres sense gluten
Peix blau petit fregit enfarinat sense gluten i amanida
logurt

10

Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita d'espinaç amb amanida
Peça de fruita

14

Escudella amb galets sense gluten
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

15

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt



16

Macarrons sense gluten amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

17

Crema de carbassó
Falafels sense gluten amb amanida
Peça de fruita

20

Crema de pastanaga
Espaguetis sense gluten amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada sense gluten)
Peça de fruita

21

Sopa de peix amb mill
Truita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

22



23

Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

24

Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

27

Amanida completa
Fideus sense gluten a la cassola amb calamar
Peça de fruita

28

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

29

Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Botifarra amb amanida
Peça de fruita

30

Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE LACTOSA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

13



Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

20



Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

27



Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

7

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

14



Escudella amb galets
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

21



Sopa de peix amb mill
Trita de formatge sense lactosa amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

28

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

1



8



Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

15



Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt sense lactosa

22



29

Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Botifarra amb amanida
Peça de fruita

2



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

9



Sopa de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt sense lactosa

16



Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

23



Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

30



Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt sense lactosa

3



Sopa de brou amb fideus
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

10



Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

17



Crema de carbassó
Falafels amb amanida
Peça de fruita

24



Arròs amb bolets (sense lactosa)
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons

**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre

***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Les cremes i salses són sense llet ni derivats, en el cas de que en continguin, seran sense lactosa.

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE LÀCTICS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
 **tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
 ***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCUILL SALSAS Dues salses a escollir
 Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE PORC

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

13



Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

20



Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

27



Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

7

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

14



Escudella amb galets
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

21



Sopa de peix amb mill
Trita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

28

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

1



8



Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

15



Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de pollastre amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

22



29



Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Peix blanc amb amanida
Peça de fruita

2



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

9



Sopa de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt

16



Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

23



Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

30



Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

3



Sopa de brou amb fideus
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

10



Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

17



Crema de carbassó
Falafels amb amanida
Peça de fruita

24



Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE PEIX NI MARISC

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

13



Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

20



Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

27



Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

7

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

14



Escudella amb galets
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

21



Sopa de peix amb mill
Trita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

28

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

1



8



Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

15

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

22



29

Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Botifarra amb amanida
Peça de fruita

2



Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

9



Sopa de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt

16



Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

17



Crema de carbassó
Falafels amb amanida
Peça de fruita

3



Sopa de brou amb fideus
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

10



Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

24



Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

30



Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

30



Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

SENSE OU

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2



3

Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Peix blanc al forn amb moniato i pastanaga i amanida
Peça de fruita

Sopa de brou amb fideus
Pollastre al forn amb patates i ceba amb amanida
Peça de fruita

6



7



8



9



10

Bledes amb patata i un raig d'oli
Pinxos de gall d'indi amb moniato al forn i amanida
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

Sopa de lletres
Peix blau petit fregit i amanida
logurt

Llenties guisades
Pit de pollastre amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

13



14

15



16



17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita d'espínacs amb amanida
Peça de fruita

Escudella amb galets
Pollastre a la llimona amb patata panadera i amanida
Peça de fruita

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles de porc amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
logurt

Macarrons integrals amb salsa a escollir
Suquet de peix amb i amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó
Falàfels amb amanida
Peça de fruita

20



21

22



23



24

Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
Peça de fruita

Sopa de peix amb mill
Trita de formatge amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

DIA A ESCOLLIR

Menestra de verdures***
Estofat de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida
Peça de fruita

27



28

29



30

Amanida completa
Fideus a la cassola amb calamar
Peça de fruita

Mongetes seques amb verdures
Pollastre al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

Trinxat de col i patata amb oli d'al·lets
Botifarra amb amanida
Peça de fruita

Sopa d'au amb arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida
logurt

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ NOVEMBRE 2023

VEGÀ

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6

Bledes amb patata i un raig d'oli
Hummus amb dips vegetals
Peça de fruita

13

Arròs integral amb verdures
Trita de farina de cigró i espinacs i amanida
Peça de fruita

27

Amanida complerta amb mozzarella
Fideus a la cassola amb verdures
Peça de fruita

7

Arròs integral amb sofregit de verdures*
Trita de farina de cigró, carbassó amb amanida
Peça de fruita

14

Caldo vegetal amb galets
Estofat de verdures i patata amb amanida
Peça de fruita

28

Mongetes seques amb verdures
Amanida amb magrana
Peça de fruita

1



8

Crema de carbassa
Hamburguesa de cigrons amb amanida
Peça de fruita

15

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
Compota

29

Trinxat de col i patata amb oli d'allets (sense botifara ni cansalada)
Hamburguesa vegetal amb amanida
Peça de fruita

2

Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Hamburguesa de cigró i verdura amb amanida
Peça de fruita

9

Sopa vegetal de lletres
Verdures amb patata al forn i amanida
Compota

16

Macarrons sense gluten amb salsa a escollir
Verdures al forn i amanida
Peça de fruita

30

Sopa vegetal amb arròs
Graellada de verdures
Compota

3

Sopa de verdures amb fideus
Trita de farina de cigró, patates i ceba i amanida
Peça de fruita

10

Llenties guisades
Amanida amb magrana
Peça de fruita

17

Crema de carbassó
Falàfels amb amanida
Peça de fruita

24

Arròs amb bolets
Amanida amb formatge fresc
Peça de fruita

*tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons
**tomàquet, blat de moro, olives negres i cogombre
***coliflor, mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata
Els caldos i les llegums són sense carn ni derivats.

Prioritzem que totes les nostres fruites i verdures siguin de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCOLLIR SALSAS

Dues salses a escollir



Proteïna vegetal