



SÒLIDS NOVEMBRE 2024

SENSE OU



DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Brou de verdures amb pasta (G,A) Lluç al forn amb salsa de carbassó (P) Iogurt natural (L)	Arròs amb tomàquet natural Truita de patata i ceba vegana Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G) Fruita de temporada	Crema de moniato Gall d'indi estofat amb carbassó i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Hamburguesa de vedella amb salsa d'alberginia (D) Iogurt natural (L)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Estofat de cigrons amb pastanaga Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carbassa (G,S) Fruita de temporada	Fideus a la casola amb verdures (G,A) Truita de patata i ceba vegana Fruita de temporada	Minestra de verdures Pollastre al forn amb salsa de pastanaga Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Butifarra de pagès amb salsa de xampinyons (D) Iogurt natural (L)	Crema de bròquil i pastanaga Filet de lluç empanat al forn amb arròs (P,G) Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Brou de verdures amb cus cus (G,A) Filet d'abadejo al forn amb salsa de carxofes (P) Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i ceba Truita de patata i ceba vegana Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Estofat de tofu amb bolonyesa (D) Iogurt natural (L)	Crema de carbassa Gall d'indi al forn amb salsa de porros Fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures (A) Lluç al forn (P) Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca estofada Truita de patata i ceba vegana Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet natural (G) Lluç al forn amb salsa de carbassó (P) Iogurt natural (L)	Estofat de cigrons amb pastanaga Hamburguesa d'avena, quinoa i verdures amb salsa de carbassa (G) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Estofat de pollastre amb moniato i carbassó Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural Fruita de temporada

Registres Sanitaris: 26.12225/B, 26.06696/CAT

CAP A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Augmentem** la presència de **llegums**.
- Les nostres **fruites i verdures són ecològiques i de proximitat**, canviant la fruita segons la temporada.
- També són d'origen **ecològic** les **llegums, arrossos, pastes, bulgur, seitàn, quinoa, tofu (soja no transgènica) i ous** que fem servir per elaborar els nostres plats.
- No afegim sucre** als nostres plats, per això els iogurts que servim són naturals i sense sucre.
- Fem servir sempre Oli d'Oliva Verge Extra (**AOVE**)
- Incloem **pa blanc o integral**, a elecció del centre, cada dia.
- Per garantir una bona salut dels nostres infants hem **reduït els aliments processats i eliminat tots els fregits**.