



# SÒLIDS NOVEMBRE 2024

SENSE PLV



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)  Postre de soja (S)	Arròs amb tomàquet natural  Remenat d'ou amb pèsols (H)  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'albergínia (D)  Postre de soja (S)
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 verduretes (G,A)  Truita de patata i ceba (H)  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)  Postre de soja (S)	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  Remenat d'ou amb carbassó (H)  Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G)  Estofat de tofu amb bolonyesa (D)  Postre de soja (S)	Crema de carbassa  Gall d'indi al forn amb salsa de porros  Fruita de temporada	Arròs caldós amb verduretes (A)  Bunyols de bacallà cuinats al forn (G,H,P)  Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca estofada  Truita de patata i ceba (H)  Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet natural (G)  Lluç al forn amb salsa de carbassó (P)  Postre de soja (S)	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**.