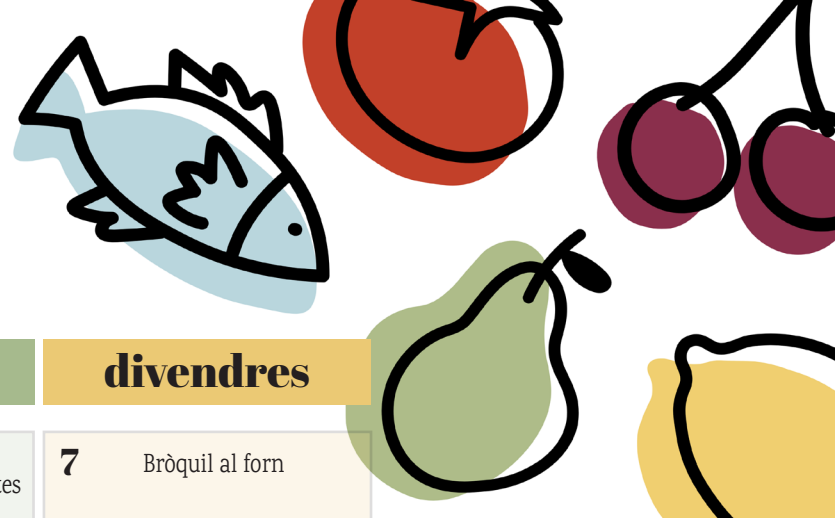


NOVEMBRE 2025

Col·legi
Sagrada Família



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 FESTA	4 Espirals vegetals a les fines herbes Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i pebrot Iogurt natural sense sucre	5 Cigrons estofats amb hortalisses Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	6 Sopa de brou casolà de verdures amb mongetes Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol Fruita de temporada	7 Bròquil al forn Paella de verdures amb carn magra Fruita de temporada
10 Espaguetis integrals amb salsa pesto Truita de carbassó amb amanida d'enciam, espàrrecs i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Pit de pollastre planxa amb patata al forn Fruita de temporada	12 Quinoa estofada amb verdures i patata Escalopa de llom amb amanida d'enciam, pebrot i blat de moro Iogurt natural sense sucre	13 Sopa de brou casolà de verdures amb cigrons Salmó al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	14 Arròs de tardor amb parmesà Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada
17 Coliflor amb patata gratinada al forn i formatge Hamburguesa de verdures, xia, quinoa i pollastre amb amanida d'enciam, cogombre i pebrot Iogurt natural sense sucre	18 Macarrons bio amb salsa siciliana Bacallà arrebossat amb amanida d'escarola, olives i poma Fruita de temporada	19 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Ous gratinats amb formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	20 Mongetes estofades amb verdures Pernilets de pollastre a les fines herbes amb samfaina Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel	21 Pèsols saltats amb ceba Gall dindi al forn amb salsa i xampinyons Fruita de temporada
24 Llaços vegetals amb orenga Pit de gall dindi planxa amb salsa de taronja i xampinyons Fruita de temporada	25 Crema de carbassó i porro Arròs saltat amb vedella i hortalisses Fruita de temporada	26 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates amb amanida d'enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	27 Mongeta verda, pastanaga i patata Contracuixa de pollastre planxa amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol Iogurt natural sense sucre	28 Sopa de brou casolà de verdures amb mongetes Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, pebrot i cogombre Fruita de temporada

Els menús han estat elaborats per la dietista-nutricionista Meritxell Cruz, amb número de col·legiada CAT 001882, membre del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), l'entitat que regula la professió a Catalunya.

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Tots els dinars van acompanyats d'aigua **OSMOTITZADA**.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**
- Les fruites de **TEMPORADA** que menjarem aquest mes són: raïm, poma, taronja, plàtan, mandarina, meló i pruna.