Joan Maragall

MENÚ NOVEMBRE - COLESTEROL

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'enciams, magrana, Poma i panses Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**4** Arròs integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**5** Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Gall dindi a la planxa*	**6** Trinxat de col i patata Lluç al forn Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral *Llenties amb verdures* *Truita francesa*	**7** Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps / Pa integral *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**11** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Bacallà a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Truita francesa*	**12** Espirals integrals amb salsa de remolatxa Vedella a la planxa amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat *Verdures a la planxa* *Lluç al forn*	**13** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**14** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet *Crema de verdures* *Pollastre a la planxa*
17 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Ous durs Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Gall dindi a la planxa*	**19** Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral *Pasta amb tomàquet* *Peix a la planxa*	**20** Arròs integral amb tomàquet Lluç a la planxa Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral *Amanida de llegums* *Gall dindi a la planxa*	**21** Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
24 Escudella barrejada Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Puré de verdures* *Pollastre a la planxa*	**25** Arròs pilaff Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral *Patata i mongeta tendra* *Lluç a la planxa*	**26** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja i sofrgit de tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida* *Cigrons amb verdures*	**27** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet *Arròs amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**28** Bledes amb patata ECO Llom a la planxa Xips de moniato Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal,
Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.
Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.
Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).
Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.
Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos
Fundesplai