

CEIP

Menú General

novembre de 2025

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Mandarina**, **Pera**, **Poma**, **Plàtan**, Raïm, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Els productes ecològics en temporada són: carabassa, ciurons, porros i lletuga i fruita 1 pic per setmana. Les llegums cuinades són seques.

Una vegada al mes el peix Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollastre, els iogurts i la carn de xot són de benestar animal.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

3	4	5	6	7
ESPIRALS integrals AMB SALSABOLONYESA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1)	ARROS integral SALTAT AMB SAMFAINA DE VERDURES (albergínia, pastanaga, pebre verd, xampinyons)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, pastanaga, patata, ceba)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) I CUSCÚS (1)
FINGERS DE POLLASTRE (1,6,10)	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA I XAMPINYONS	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, iceberg, pastanaga, olives negres)	PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	CEBA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
10	11	12	13	14
CREMA DE COLIFLOR (coliflor, pastanaga, patata, porro) I LLENTIES (1)	ARRÒS integral A LA NAPOLITANA (ceba, pastanaga, tomàtiga)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (ceba, col, carabassa)	MACARRONS integrals AMB SALSABOLONYESA (1,3,7)	CIURONS AMB MINESTRA I ARRÒS
LLIBRETS D'INDIOT (1,3,7)	LLUÇ AMB SALSABOLONYESA (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	OU BULLIT (3)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	BRÒQUIL I PASTANAGA	PATATA I PEBRES	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, patata, ceba, porro)	CIURONS AMB GRELLS I SALSABOLONYESA (1)	SOPA DE BROU DE D'AU AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	ARRÒS PAELLA DE VERDURES (tomàtiga, pebre vermell, mongeta tendra, pèsols)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa) (1)
TRUITA DE PATATA (3)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	SALMÓ A LA PLANXA A LA TARONJA (4)	LLOM DE PORC AL FORN AMB CEBA
ENSALADA DE TARDOR (iceberg, fulla de roure, pastanaga, poma)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL, SÈSAM (11)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	COLIFLOR I PASTANAGA	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
24	25	26	27	28
ARRÒS integral AMB SALTAT DE XAMPINYONS (ceba, pebre vermell, xampinyons)	CREMA DE VERDURES I LLENTIES (pastanaga, espinacs, porro) (1)	MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa)	GRATINAT DE PATATA AMB ESPINACS (ceba, espinacs, nata, formatge) (7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB ROMANÍ	LLONGANISSA DE PORC (12)	LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA (4)
ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)	CUSCÚS AMB VERDURES (ceba, pebres) (1)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, mesclum, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Suggeriments de sopars

novembre de 2025

3	4	5	6	7
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures, formatge i nous / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falafel de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa integral amb hummus / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, moniato i mongetes amb tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastís de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i creps variats / Fruita