

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOART Col. Núm. CAT000056]

NOVEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i lleties	Puré de pastanaga, patata i ou (3)	Puré de nap, ceba, patata i peix (4)	Puré de ciurons amb ceba, pastanaga i col	Puré de carabassa, porro, patata i vedella o me
	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Pasta amb salsa de colflori i bledes (1)	Sopa de verdures de temporada amb mill	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Estofat de me o vedella amb patates i verdures
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb amanida (3)	Peix al forn amb verdures de temporada i patates (4)	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i lleties	Puré de pastanaga, patata i llegums	Puré de nap, ceba, patata i mongeta	Puré de patata amb carabassa i llegums
	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Pasta sense gluten amb salsa de colflori i bledes	Sopa de verdures de temporada amb mill	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Estofat de llegums amb patates i verdures
	SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de farina de ciurons amb amanida	Hamburguesa vegetal amb guarnició	logurt vegetal natural (8) o compota

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056]

NOVEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Purè de patata, pastanaga, ceba i pollastre	Purè de pastanaga, ceba i llenties	Purè de carabassa amb patata i peix (4)	Purè de mongetes, colrave, ceba i porro	Purè de verdures amb patata i pollastre
	1R PLAT	Arròs tres verdures i truita (3)	Pasta amb bolonyesa de llenties (1)	Crema de carabassa i colflori	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre	Peix a la planxa o forn amb amanida (4)	Fruita del temps	Escaldums de pollastre amb verdures i patata
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	Purè de patata, pastanaga, ceba i ciuró	Purè de pastanaga, ceba i llenties	Purè de patata amb carabassa i llegums	Purè de mongetes amb colrave, ceba i porro	Purè de verdures, patata i ciurons
	1R PLAT	Arròs tres verdures i Truita de farina de ciurons	Pasta sense gluten amb bolonyesa de llenties	Crema de carabassa i colflori	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
	SÒLID	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) o compota	Hamburguesa vegetal a la planxa o forn amb amanida	Fruita del temps	Ciurons amb verdures i patata

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056]

NOVEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21	
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i pollastre	Puré de patata, amb mongeta tendra, porro i peix (4)	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me	
	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Peix al forn amb verdures de temporada i patates (4)	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Amanida de l’hort	
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	logurt natural (2) sense sucre	Fruita del temps	Pasta amb bolonyesa de me o vedella i verdures (1)	
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i ciurons	Puré de patata amb mongeta tendra porro i mongetes	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré amb carabassa, porro, patata i llenties
	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Paté de mongetes amb verdures de temporada i patates	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Amanida de l’hort	
	SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de farina de ciurons amb enciam	logurt vegetal natural (8) o compota	Fruita del temps	Pasta sense gluten amb bolonyesa de llenties i verdures

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056]

NOVEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb nap, pastanaga, porro, patata i ou (3)	Puré de carabassa, pastanaga i llenties	Puré de pastanaga amb porro, patata i peix (4)	Puré de mongetes amb ceba, porro i colrave	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre
	1R PLAT	Crema de nap i pastanaga	Cuinat de llenties amb verdures de temporada i moniato	Paella de verdures i peix (4)	Amanida de l'hort	Pasta amb salsa de carabassa i pollastre (1)
SÒLID	2N PLAT	Truita de patata amb porro (3)	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	Puré amb nap, pastanaga, porro, patata i ciuró	Puré de carabassa, pastanaga i llenties	Puré de pastanaga amb porro, patata i llegum	Puré de mongetes amb ceba, porro i colrave	Puré de patata, pastanaga, ceba i ciurons
	1R PLAT	Crema de nap i pastanaga	Cuinat de llenties amb verdures de temporada i moniato	Paella de verdures i llegum	Amanida de l'hort	Pasta sense gluten amb salsa de carabassa i ciurons
	2N PLAT	Truita de farina de ciurons amb patata i porro	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) o compota	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps
	SÒLID					

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056]

DESEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5	
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i lleties	Puré de pastanaga, patata i ou (3)	Puré de carabassó, ceba, patata i peix (4)	Puré de ciurons amb ceba, pastanaga i col	Puré de carabassó, porro, patata i vedella o me	
	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Pasta amb salsa de colflori i bledes (1)	Sopa de verdures de temporada amb mill	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Estofat de me o vedella amb patates i verdures	
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb amanida (3)	Peix al forn amb verdures de temporada i patates	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre	
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i lleties	Puré de pastanaga, patata i llegums	Puré de carabassó, ceba, patata i mongeta	Puré de ciurons amb ceba, pastanaga i col	Puré de patata amb carabassó i llegums
		1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Pasta sense gluten amb salsa de colflori i bledes	Sopa de verdures de temporada amb mill	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Arròs amb verdures i paté de llegums
	SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de farina de ciurons amb amanida	Hamburguesa vegetal amb guarnició	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) o compota

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. [DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056]

DESEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre F	Puré de pastanaga, ceba i llenties	Puré de carabassa amb patata i peix (4)	Puré de mongetes, colrave, ceba i porro	Puré de verdures, patata i vedella o me
	1R PLAT	Arròs tres verdures i truita (3) E	Pasta amb bolonyesa de llenties (1)	Crema de carabassa i colflori	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Estofat de vedella o me amb patates i verdures
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps S	logurt natural (2) sense sucre	Peix a la planxa o forn amb amanida (4)	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	Puré de patata, pastanaga, ceba i ciuró T	Puré de pastanaga, ceba i llenties	Puré de patata amb carabassa i llegums	Puré de mongetes amb colrave, ceba i porro	Puré de nap, porro, patata i llegums
	1R PLAT	Arròs i tres verdures i Truita de farina de ciurons I	Pasta sense gluten amb bolonyesa de llenties	Crema de carabassa i colflori	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
	SÒLID	Fruita del temps U	logurt vegetal natural (8) o compota	Hamburguesa vegetal a la planxa o forn amb amanida	Fruita del temps	Estofat de llegums amb patates i verdures

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Nota important: Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegendes: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. | DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056 |

DESEMBRE (MENÚ FRED)		Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19	
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i pollastre	Puré de patata, amb bròquil, porro i peix (4)	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré de patata amb carabassa i pollastre	
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Peix al forn amb verdures de temporada i patates (4)	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Pasta amb verdures i pollastre (1)	
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	logurt natural (2) sense sucre	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre	
MENÚ ADAPTAT	TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i ciurons	Puré de patata amb bròquil porro i mongetes	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré carabassó, porro, patata i llegums
		1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Paté de mongetes amb verdures de temporada i patates	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Amanida de l’hort
	SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de farina de ciurons amb enciam	logurt vegetal natural (8) o compota	Fruita del temps	Estofat de llegums amb patates i verdures

 **DINAR ESPECIAL DE NADAL:** cada centre determinarà quin dels 3 dies assenyalats amb aquest símbol celebra el *DINAR DE NADAL*. Per a informació més detallada consultau amb l'escola d'infants.

MENÚ DE CALOR-FRED NOVEMBRE-DESEMBRE CURS 2025-26

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata, moniato o cereals diferents
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

