



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA



NOVEMBRE 2022

MENÚ BASAL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carbassa Llom gratinat ⁷ (tomàquet i formatge) Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacteri ⁷	4 Espirals amb salsa de formatges ^{7,1} Trita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Trita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	9 Crema de verdures Carn magra de porc arrebossat ¹ Tomàquet amb formatge ratllat al forn ⁷ Pa ¹ i lacteri ⁷	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa ¹ i fruita ecològica	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons a la bolonyesa ^{1,3} Pizza de tonyina ^{1,7,4} Patates fregides Pa ¹ i natilla ⁷	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica	23 Brou d'au amb pasta integral ¹ Trita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacteri ⁷	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç arrebossat ^{1,4} Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita	30 Crema de porros Tacos de porc estofats a la jardinera Pa ¹ i lacteri ⁷		

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

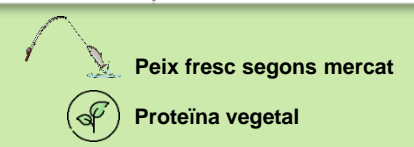
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya

NOVEMBRE 2022

MENÚ HALAL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carbassa Pit de gall dindi halal gratinat ⁷ (tomàquet i formatge) Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica 	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn halal a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacti ⁷ 	4 Espirals amb salsa de formatges ^{7,1} Trita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa halal ¹ (albergínia i tomàquet) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica 	8 Llenties estofades (tomàquet, pastanaga, ceba) Trita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita 	9 Crema de verdures Pit de gall dindi halal arrebossat ¹ Tomàquet amb formatge ratllat al forn ⁷ Pa ¹ i lacti ⁷ 	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre halal amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica 	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella halal ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa ¹ i fruita ecològica 	15 Espinacs amb patates Pollastre halal a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita 	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica 	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons amb tomàquet ^{1,3} Pizza de tonyina ^{1,7,4} Patates fregides Pa ¹ i natilla ⁷ 	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa ¹ i fruita 	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella halal amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica 	23 Brou d'au halala amb pasta integral ¹ Trita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacti ⁷ 	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de pollastre halal al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica 	25 Llenties guisades (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi halal al forn Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç arrebossat ^{1,4} Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita 	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre halal a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita 	30 Crema de porros Tacos de gall dindi halal estofats a la jardineria Pa ¹ i lacti ⁷ 		

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

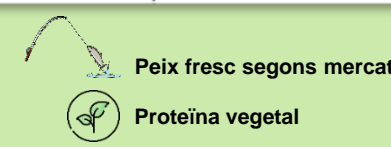
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies





INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

NOVEMBRE 2022

MENÚ SENSE GLUTEN



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carabassa Llom gratinat ⁷ (tomàquet i formatge) Patates fregides Pa s/gluten i fruita ecològica 	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa s/gluten i lacti ⁷ 	4 Pasta s/gluten amb salsa de formatges ⁷ Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa s/gluten i fruita
7 Pasta s/gluten a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita ecològica 	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa s/gluten i fruita 	9 Crema de verdures Carn magra de porc arrebossat s/gluten Tomàquet amb formatge ratllat al forn ⁷ Pa s/gluten i lacti ⁷ 	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa s/gluten i fruita ecològica 	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa s/gluten i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa s/gluten i fruita ecològica 	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa s/gluten i fruita 	16 Cigrons saltejats Hamburguesa vegetal de tofu Amanida ecològica variada Pa s/gluten i fruita ecològica 	17 TRIEM EL MENÚ Pasta s/gluten a la bolonyesa Pizza s/gluten de tonyina ^{4,7} Patates fregides Pa ¹ i natilla ⁷ 	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa s/gluten i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa s/gluten i fruita 	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa s/gluten i fruita ecològica 	23 Brou d'au amb pasta s/gluten Truita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa s/gluten i lacti ⁷ 	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa s/gluten i fruita ecològica 	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Amanida ecològica variada Pa s/gluten i fruita
28 Pasta s/gluten a la cassola (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç arrebossat s/gluten ⁴ Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita 	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa s/gluten i fruita 	30 Crema de porros Tacos de porc estofats a la jardinera Pa s/gluten i lacti ⁷ 		

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal

El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya

NOVEMBRE 2022

MENÚ S/OU



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carabassa Llom gratinat ⁷ (tomàquet i formatge) Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacti ⁷	4 Espirals amb salsa de formatges ^{7,1} Pit de gall dindi a la planxa Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Pit de gall dindi a la planxa Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	9 Crema de verdures Carn magra de porc arrebossat ¹ Tomàquet amb formatge ratllat al forn ⁷ Pa ¹ i lacti ⁷	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa ¹ i fruita ecològica	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons a la bolonyesa ¹ Pizza de tonyina ^{1,7,4} Patates fregides Pa ¹ i natilla ⁷	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica	23 Brou d'au amb pasta integral ¹ Pit de pollastre a la planxa Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacti ⁷	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç arrebossat ^{1,4} Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita	30 Crema de porros Tacos de porc estofats a la jardinera i lacti ⁷		

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

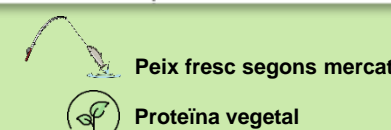
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



NOVEMBRE 2022

MENÚ S/PEIX



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carbassa Llom gratinat ⁷ (tomàquet i formatge) Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacti ⁷	4 Espirals amb salsa de formatges ^{7,1} Trita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Pit de gall dindi a la planxa Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Trita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	9 Crema de verdures Carn magra de porc arrebossat ¹ Tomàquet amb formatge ratllat al forn ⁷ Pa ¹ i lacti ⁷	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa ¹ i fruita ecològica	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons a la bolonyesa ^{1,3} Pizza margarita ^{1,7} Patates fregides Pa ¹ i natilla ⁷	18 Crema de pastanaga Llom a la planxa Patata al forn Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Pit de pollastre a la planxa Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica	23 Brou d'au amb pasta integral ¹ Trita a la francesa ³ Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacti ⁷	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Llom arrebossat ¹ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita	30 Crema de porros Tacos de porc estofats a la jardinera i lacti ⁷		

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
 - 2 CRUSTACIS
 - 3 OUS
 - 4 PEIX
 - 5 CACAUETS
 - 6 SOJA
 - 7 LLET
 - 8 FRUITS DE CLOSCA
 - 9 API
 - 10 MOSTASSA
 - 11 SÈSAM
 - 12 SULFITS
 - 13 TRAMUSSOS
 - 14 MOL·LUSC

Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carabassa Llom a la planxa Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacti de soja ⁶	4 Espirals amb salsa de tomàquet ¹ Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	9 Crema de verdures Carn magra de porc arrebossat ¹ Tomàquet al forn Pa ¹ i lacti de soja ⁶	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de verdures ³ Enciam ecològic Pa ¹ i fruita ecològica	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons a la bolonyesa ^{1,3} Pizza de tonyina amb formatge vegetal ^{1,4} Patates fregides Pa ¹ i postre de soja ⁶	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica	23 Brou d'au amb pasta integral ¹ Truita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacti de soja ⁶	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç arrebossat ^{1,4} Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita	30 Crema de porros Tacos de porc estofats a la jardinera Pa ¹ i lacti de soja ⁶		

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



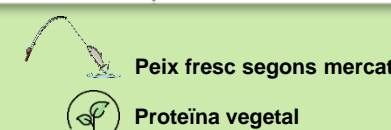
Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL-LUSC



NOVEMBRE 2022

MENÚ VEGÀ



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carabassa Hamburguesa vegetal Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica 	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Verdura del dia Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacti de soja ⁶ 	4 Espirals amb salsa de tomàquet ¹ Hummus de cigrons Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics amb tomàquet ¹ Cigrons de l'olla Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica 	8 Llenties estofades (tomàquet, pastanaga, ceba) Verdura del dia Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita 	9 Crema de verdures Seità arrebossat ¹ Tomàquet al forn Pa ¹ i lacti de soja ⁶ 	10 Sopa de verdures amb arròs ⁴ Mongeta seca amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica 	11 Mongeta verda i patata Salsitxes vegetals a la planxa amb pisto de verdures ^{1,3,6} Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Amanida de llenties Pa ¹ i fruita ecològica 	15 Espinacs amb patates Hamburguesa vegetal Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita 	16 Cigrons saltejats Rollets de primavera ¹ Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica 	17 TRIEM EL MENÚ Macarrons amb tomàquet ¹ Pizza de tonyina amb formatge vegetal ^{1,4} Patates fregides Pa ¹ i postre de soja ⁶ 	18 Crema de pastanaga Mongetes seques de l'olla Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades (ceba, pebrot, carbassó) Llenties amb salsa de tomàquet Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Estofat de tofu amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica 	23 Brou de verdures amb pasta integral ¹ Cigrons de l'olla Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacti de soja ⁶ 	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa ^{1,3,6} Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica 	25 Llenties guisades (carbassó, albergínia, xampinyons) Arròs amb orenga i oli d'oliva Verdures en tempurah ¹ Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Seità arrebossat ¹ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita 	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Verdura del dia Enciam ecològic i kikos triturats ⁸ Pa ¹ i fruita 	30 Crema de porros Tofu estofat a la jardineria Pa ¹ i lacti de soja ⁶		

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

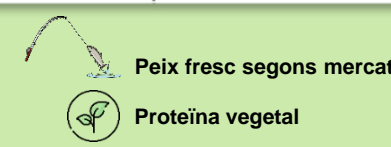
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



NOVEMBRE 2022

MENÚ HIPOCALÒRIC



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA!	2 Crema de carabassa Llom a la planxa Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	3 Mongeta seca guisada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn a la llimona Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i lacteri desnatat ⁷	4 Espirals amb salsa de formatges ^{7,1} Trita de carbassó ³ Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita
7 Macarrons ecològics a la bolonyesa ¹ (tomàquet i carn picada) Lluç al forn amb espècies ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	8 Llenties estofades amb costelles (tomàquet, pastanaga, ceba) Trita de patates ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	9 Crema de verdures Carn magra de porc a la planxa Tomàquet al forn Pa ¹ i lacteri desnatat ⁷	10 Sopa de peix amb arròs ⁴ Pollastre amb samfaina Pa ¹ i fruita ecològica	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella ecològica amb verdures Pa ¹ i fruita
14 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc ⁷ Pa ¹ i fruita ecològica	15 Espinacs amb patates Pollastre a l'ast Enciam ecològic i panses Pa ¹ i fruita	16 Cigrons saltejats Hamburguesa vegetal Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	17 TRIEM EL MENÚ Verdura del dia NO PATATA Pizza de tonyina ^{1,7,4} Amanida ecològica Pa ¹ i lacteri desnatat ⁷	18 Crema de pastanaga Guisat de peix fresc de llotja ⁴ Pa ¹ i fruita ecològica
21 Patates estofades amb carn (ceba, pebrot, carbassó) Bacallà al forn amb verdures i tomàquet ⁴ Pa ¹ i fruita	22 Bròquil amb patates Vedella a la planxa Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita ecològica	23 Brou d'au amb pasta integral ¹ Trita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i tomàquets cherrys Pa ¹ i lacteri desnatat ⁷	24 Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita ecològica	25 Llenties a la riojana (carbassó, albergínia, xampinyons) Pit de gall dindi al forn Amanida ecològica variada Pa ¹ i fruita
28 Fideus a la cassola ¹ (pastanaga, carbassó, albergínia) Lluç a la planxa ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	29 Mongetes pintes guisades (cebolla, pastanaga, pebrot) Pollastre a l'ast Enciam ecològic i kikos tritrat ⁸ Pa ¹ i fruita	30 Crema de porros Llom a la planxa Amanida ecològica variada Pa ¹ i lacteri desnatat ⁷		

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, taronja, mandarina, platan

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL-LUSC

