MENUDIX

Menú General — novembre de 2026

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verjo extra amb extracció en fred per trempar.

Les fruites d'aquest poden ser: Mandarina, Meló, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses que poden ser fresques aquest mes són: Albergínia, **Bledes**, **Bròquil, Carabassa,** Carabassí, Cogombre, **Col blanca, Coliflor**, **Enciam, Escarola**, **Espinac**, **Moniato, Pastanaga**, Patata, **Pebre**, Porros, Tomàtiga.

El 10% del cost total de les matèries primeres és de producte eco-local, seràn 4 cremes de verdures al mes. El 70% dels cereals són integrals: 4 vegades al mes. Les llegums són seques.

L'Abadejo és de pesca sostenible. El 5% del cost de la matèria primera és de Benestar animal, 1 dia al mes el pollastre d'estofats o similars.

2	3	4	5	6
Crema de Verdures eco-local amb Crostons (1,6,12) **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada amb Tonyina (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga) (4)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Indiot panat amb carabassa i patata / Fruita	**Arròs sec Paella de Carn i Verdures** **Abadejo planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)** **Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	**Cuinat de Ciurons amb Verdures** **Pollastre rostit amb Alls i Llimona** **Patates a cantons** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	**Ensalada variada ambToyina (4)** **Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Hamburguesa de ciurons i verdures amb patates / Fruita	**Crema de Verdures** **Llom amb Salsa de Carn** **Patata rostida i Lletugues trempades** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Quiche casolà / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Ensalada variada (iceberg, romana, tomàtiga, pastanaga) i pollastre cruixent (1) **Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç panat amb verdures / Fruita	**Crema de Verdures eco-local** **Hamburguesa de Pollastre (1,3,6,7)** **Arròs saltat amb Pebres** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	**Espirals integrals a la Carbonatra (1,3,6,7,10)** **Gallineta al forn amb Velouté (4)** **Ensalada amb Olives (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	**Arròs de Peix (2,4,14)** **Pollastre amb Farigola** **Xampinyons i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Salmó amb verdures i patata / Fruita	**Ciiurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga** **Truita de Patata i Carabassí (3)** **Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verdures eco-local amb Crostons (1,6,11) **Llonganissa de Pollastre** **Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4) i Patates rostides** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	**Arròs a la Milanesa (6,7,12)** **Lluç al forn amb Salsa Verda (brou, maicena, julivert) (4)** **Ceba, Pèsols i Patates** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	**Llenties a la Jardinera (1)** **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Estofat de Pollastre de benestar animal** **Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i calamar amb arròs / Fruita	**Ensalada variada amb Rotllets de Pernil i Formatge (6,7,12)** **Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Fajitas* mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Cuinat de Llenties amb Verdures (1) **Truita de Patata i Carabassí (3)** **Tomàtiga trempada amb Orenga** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba i arròs / Fruita	**Crema de Verdures eco-local** **Escaldums d'Indiot** **Xampinyons i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	**Arròs sec de Peix (2,4,14)** **Rostit humit de Llom** **Ensalada amb Brots (romana, pastanaga, tomàtiga, olives) (6)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	**Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Palometa amb Salsa de Tomàtiga (4)** **Pebres i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís de verdures / Fruita	**Ensalada variada (iceberg, tomàtiga, pastanaga amb Tonyina i Ou (3,4)** **Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus Gruixats (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sandwich croque-monsieur / Fruita
30				
Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10) **Abadejo al forn amb Bresa de Verdures (4)** **Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita				

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005