Centres d'Educació Infantil | 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 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.

2	3	4	5	6
Crema de Verdures amb Crostons (1,6,12) **Truita de Patata i Ceba (3)** Tomàtiga trempada **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)** Pastanaga ratllada **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	Tomàtiga Trempada **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** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: **Pastís de verdures / Fruita**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1) Pollastre a la planxa en el seu suc Tomatiga trempada **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç panat amb verdures / Fruita	**Crema de Verdures** **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 Crema (ceba, nata, aromàtiques) (1,3,6,7,10) **Gallineta al forn amb Velouté (4)** Tomàtiga i 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	**Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga** **Truita de Patata i Carabassí (3)** Tomàtiga i Formatge fresc (7) **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Pizzeta casolana / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verdures amb Crostons (1,6,11) **Llonganissa de Pollo** 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)** Romana i Tomàtiga **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb verdures i patata / Fruita	**Crema de Col i Pastanaga** **Estofat de Pollastre** **Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb arròs / Fruita	Tomàtiga trempada i Rotllets de Pernil i Formatge (6,7) **Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa amb 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: Llenguado amb ceba i arròs / Fruita	**Crema de Verdures** **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** Tomàtiga i Olives **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	**Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Salmó amb Salsa de Tomàtiga (4)** **Pebres i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís de verdures / Fruita	Iceberg i Tomàtiga trempada **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)** Tomàtiga trempada **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