












# MENÚ NOVEMBRE 2024


<b>Dilluns 4</b> Arròs amb sofregit de tomàquet  Remenat d'ou i patata amb enciam, pastanaga i olives (2)  Poma	<b>Dimarts 5</b> Brou d'au amb pasta (1)(7)  Lluç arrebossat amb enciam i olives(1)(5)  Síndria	<b>Dimecres 6</b> Verdura amb patata  Tall rodó de porc al forn amb salsa de verdures i xampinyons (8)  Mandarines	<b>Dijous 7</b> Espaguetis a la carbonara (1)(3)(8)  Estofat de lleties  logurt (3)	<b>Divendres 8</b> Crema de porros  Pollastre al forn amb tomàquet amanit i col llombarda (7)  Pera
<b>Dilluns 11</b> Arròs amb saltat d'alls i xampinyons  Truita de patates amb tomàquet amanit (2)  Poma	<b>Dimarts 12</b> Verdura amb patata  Estofat de cigrons  Mandarines	<b>Dimecres 13</b> Cuscús amb sofregit de tomàquet(1)  Gall dindi estofat (7)  Pera	<b>Dijous 14</b> Crema de verdures  Pastís de carn, tomàquet i patata amb formatge gratinat (3)(7)(8)  logurt (3)	<b>Divendres 15</b> Brou d'au amb pasta (1)(7)  Bacallà al forn pastanaga ratllada i olives (5)  Plàtan
<b>Dilluns 18</b> Macarrons amb salsa de formatges (1)(3)  Estofat de lleties  Mandarines	<b>Dimarts 19</b> Crema de carbassa, moniato i lleties vermelles  Pollastre al forn amb salsa de taronja (7)  Kiwi	<b>Dimecres 20</b> Brou d'au amb pasta (1)(7)  Truita de carbassó amb enciam i remolatxa ratllada (2) Poma	<b>Dijous 21</b> Arròs a la cassola (8)  Salmó al forn amb pastanaga ratllada(5)  logurt fruites(3)	<b>Divendres 22</b> Verdura amb patata  Fideuà de peix (1)(5)(6)  Pera
<b>Dilluns 25</b> Arròs tres delícies  Remenat d'ou i patata amb enciam i olives (2)  Pera	<b>Dimarts 26</b> Verdura amb patata  Estofat de mongeta seca  Poma	<b>Dimecres 27</b> Espirals amb sofregit de tomàquet (1)  Peix fresc de la costa amb pastanaga ratllada (1)(5) Mandarines	<b>Dijous 28</b> Estofat de lleties  Mandonguilles amb salsa de remolatxa (7)(8)  logurt(3)	<b>Divendres 29</b> Crema de verdures  Pollastre al forn amb herbes provençals i tomàquet amanit  Mandarines

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL. L'ARRÒS I LA PASTA SÓN PRODUCTES INTEGRALS, DE PROXIMITAT I DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA. LA FRUITA I LA VERDURA SÓN PRODUCTES DE PROXIMITAT  
 BERENARS: ENTREPANS VARIATS, EMBOTITS SENSE LACTOSA. UN COP PER SETMANA, FRUITA AMB PA  
[. Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)


 <b>Gluten</b> 1	 <b>Ous</b> 2	 <b>Llet</b> 3	 <b>Fruits secs</b> 4	 <b>Peix</b> 5	 <b>Mol·lusc</b> 6	 <b>Carn</b> 7	 <b>Porc</b> 8	 <b>Vegà</b> 9	 <b>Sulfits</b> 10	 <b>Soja</b> 11
---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	--

## ADAPTACIONS DELS MENÚS


- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense gluten

Sense gluten 

- Truita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou 


- Iogurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet 

- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs 


- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix 


- Plat sense marisc

Sense marisc 


- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn 


- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc 


- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans 

- Plat sense sulfits

Sense Sulfits 

- Plat sense soja

Sense soja 



escola  
virolai