NOVEMBRE

ESCOLA SOLC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 3, 7, T3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA CASOLANA DE MONGETES I VERDURES (12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7) ✳ **3**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P GALLINETA A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I POLLASTRE (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA ✳ **9**	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE CARBASSA (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T9) 2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA ✳ DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT AMB NABIUS (7) **19**	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 10, T9) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA ✳ **26**	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE AMB SALSETA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P VERDURES GRATINADES AMB BEIXAMEL (1, 7, T3, T5, T8, T11) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

MES DE LES EMOCIONS

✳ Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL I SENSE SUCRE

PA INTEGRAL

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

SANED · SCHOOL GASTRONOMY ·

Gluten (1)	Crustacis (2)	Ous (3)	Peix (4)	Cacauet (5)	Soja (6)	Llet (7)	Fruits secs (8)	Api (9)	Mostassa (10)	Sèsam (11)	Sulfits (12)	Tramusos (13)	Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108630489



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Hummus casolà de cigró amb bastonets d'hortalisses
Macarrons integrals saltejats amb bròquil i bolets
Crema de carbassa i porro
Sopa de peix amb arròs
Amanida d'escarola, magrana, poma i nous

2N

Pastís de patata, vedella i verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Pollastre a la planxa amb salsa de poma
Truita de patates i espinacs
Hamburguesa casolana de mongetes blanques i pastanaga

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE TEMPORADA



Al novembre arriben el fred i les pluges, el camp canvia de color i ens ofereix aliments de temporada. És temps de sabors i emocions de tardor!