



MENÚ NOVEMBRE 2024

CURS 2024-2025

PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1a SETMANA 4-8 DE NOVEMBRE

1. VERDURA AL VAPOR
2. CONTRA CUIXA DE GALL DINDI A LES FINES HERBES AMB CARBASSA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA A L'ORENGA
2. MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURETA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA DE CARBASSÓ AMB TORRONETS DE PA
2. CALAMARS AMB FARINA D'ESPELTA AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. LÀCTIC

1. LLENTIES ECO
2. HAMBURGUESA DE QUINOA I COLIFLOR AMB ENCIAM I LLOMBARDA
3. FRUITA DEL TEMPS

2a SETMANA 11-15 DE NOVEMBRE

1. MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR
2. LLIBRETS DE LLOM, FORMATGE I PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU
2. TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA DE VERDURES I TORRONETS DE PA
2. GALL DINDI AL FORN AMB LÀMINES DE PATATA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
2. FILET DE ROSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. LÀCTIC

1. MONGETA BLANCA ESTOFADA
2. BUNYOLS VEGETALS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

3a SETMANA 18-22 DE NOVEMBRE

1. CIGRONS ECO
2. CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM I LLOMBARDA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I PORRO
2. LLOM AL FORN AMB PATATA AL CALIU
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PATATES ESTOFADES AMB VERDURETES
2. TRUITA FRANCESA AMB LLENCA DE GALL DINDI
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
2. FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. VERDURA AL VAPOR
2. POLLASTRE AMB VARIACIÓ DE PEBROTS
3. FRUITA DEL TEMPS

4a SETMANA 25-29 DE NOVEMBRE

1. LLENTIES ECO
2. BOCINETS VEGETALS DE QUINOA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
2. POLLASTRE AMB FARINA D'ESPELTA I PATATA DAU
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA DE PASTANAGA
2. TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA VEGETAL
2. LLENGUADINA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. LÀCTIC

1. VERDURA AL VAPOR
2. SALTIXTES DE GALL DINDI AMB PÈSOLS
3. FRUITA DEL TEMPS

> Tots els fregits es realitzen amb fregidora d'aire, sense oli.

Tel. 93 870 24 33 · atencio@lestel.net · www.lestel.net