# MENÚ NOVEMBRE
## CURS 2026-2027

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 greses
12-15% de proteïnes

CATERING ALCALÁ • DESDE 1976 •

Col·legi L'ESTEL

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| **1a SETMANA** 2-6 NOVEMBRE | 1. LLENTIES ECO ESTOFADES AMB SOFREGIT DE PASTANAGA I PORRO<br>2. CROQUETES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. CREMA SUAU DE CARBASSÓ AMB TORRONETS DE PA<br>2. MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. PASTA AMB SALSA D'ORENGA FRESCA I CEBA<br>2. FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I BLAT DE MORO<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I NAP<br>2. PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PEBROTS<br>3. LÀCTIC | 1. MONGETA VERDA I PATATA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA<br>2. BOTIFARRA DE PORC AMB PÈSOLS<br>3. FRUITA DEL TEMPS |
| **2a SETMANA** 9-13 NOVEMBRE | JORNADA GASTRONÒMICA<br>1. MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA<br>2. CROQUETES D'ESPINACS I PINYONS AMB AMANIDA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. SOPA DE BROU CASOLÀ AMB SOFREGIT DE VERDURES<br>2. TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA VARIADA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. ARRÒS AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GALL DINDI<br>2. LLOM AL FORN AMB PANSES<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. FIDEUS DE L'ÀVIA AMB SOFREGIT TRADICIONAL<br>2. LLUÇ AMB DAUS DE PATATA<br>3. LÀCTIC | 1. MONGETA VERDA I PATATA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA<br>2. CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB CEBA<br>3. FRUITA DEL TEMPS |
| **3a SETMANA** 16-20 NOVEMBRE | 1. CREMA SUAU DE VERDURES DE TEMPORADA AMB TORRONETS DE PA<br>2. LLIBRETS AL FORN AMB FARINA D'ESPELTA I AMANIDA VARIADA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. ARRÒS CALDÓS AMB VERDURETES<br>2. HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB DAUS DE PATATA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. SOPA DE BROU VEGETAL AMB PASTA DE PISTONS<br>2. TRUITA DE CARBASSÓ AMB LLENCA DE GALL DINDI<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. PASTA AMB SALSA NAPOLITANA I FORMATGE RATLLAT<br>2. FILET DE ROSADA AMB AMANIDA VARIADA<br>3. LÀCTIC | 1. CIGRONS ECO ESTOFATS AMB SOFREGIT DE CARBASSA I PASTANAGA<br>2. LLUÇ AL FORN SOBRE LÀMINA DE PATATA<br>3. FRUITA DEL TEMPS |
| **4a SETMANA** 23-27 NOVEMBRE | 1. LLENTIES ECO ESTOFADES AMB SOFREGIT DE CEBA I API<br>2. CONTRACUIXA DE GALL DINDI AMB SALSA DE MOSTASSA I PASTANAGA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA<br>2. MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB HORTALISSES<br>3. FRUITA DEL TEMPS | 1. PASTA AMB SOFREGIT CASOLÀ DE TOMÀQUET I PORRO<br>2. TRUITA FRANCESA AMB LLENCA DE PERNIL DOLÇ<br>3. FRUITA DEL TEMPS | JORNADA GASTRONÒMICA<br>1. PAELLA DE VERDURES<br>2. PIT DE POLLASTRE AMB SALSETA AL CHILINDRÓN<br>3. LÀCTIC | 1. VERDURES AL VAPOR AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA<br>2. FILET DE ROSADA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES<br>3. FRUITA DEL TEMPS |
| **5a SETMANA** 30 NOVEMBRE | 1. CIGRONS ECO ESTOFATS AMB SOFREGIT DE CARBASSA I PASTANAGA<br>2. CROQUETES DE GALL DINDI AMB AMANIDA<br>3. FRUITA DEL TEMPS | | | | |