



# MENÚ NOVEMBRE 2023

## CURS 2023-2024

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**  
**1-3 NOVEMBRE**

**FESTIU**

1. VERDURA AMB PATATA I RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. FILET D'ABADEJO AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB DAUS DE PASTANAGA
3. FRUITA DEL TEMPS

**2a SETMANA**  
**6-10 NOVEMBRE**

1. LLENTIES ECO
2. CROQUETES D'ESPINACS AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE L'AVIA
2. CONTRACUIXA DE GALL DINDI AMB VARIACIÓ DE PEBROTS
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA DE CARBASSÓ
2. CANELONS DE L'ÀVIA AMB AMANIDA
3. LÀCTIC

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
2. FILET DE ROSADA AMB ESPELTA I AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. VERDURA AL VAPOR
2. TRUITA AMB ENCIAM I LLOMBARDA
3. FRUITA DEL TEMPS

**3a SETMANA**  
**13-17 NOVEMBRE**

1. CREMA DE CARBASSA AMB PICATOSTES
2. CONTRACUIXA DE GALL DINDI AMB VERDURETES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. LENGUADINA AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. FIDEUS AMB VERDURETES
2. PERNILETS DE POLLASTRE AMB PATATONES
3. LÀCTIC

1. ARRÒS 3 DELÍCIES
2. CALAMARS AMB FARINA D'ESPELTA I AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CIGRONS GUIATS ECO
2. TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA DEL TEMPS

**4a SETMANA**  
**20-24 NOVEMBRE**

1. VERDURA AL VAPOR
2. HAMBURGUESA VEGETAL AMB QUINOA AMB VARIACIÓ D'ENCIAMS
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA NAPOLITANA
2. BUNYOLS DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CÚRCUMA
2. TRUITA AMB ENCIAMS VARIATS I PASTANAGA
3. LÀCTIC

1. SOPA DE L'AVIA
2. FILET D'ABADEJO AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. VERDURES AL CALIU
2. MONGETA BLANCA ECO
3. FRUITA DEL TEMPS

**5a SETMANA**  
**27-30 NOVEMBRE**

1. VERDURA AMB PATATA I RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB DAUS DE PASTANAGA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PASTA ESPECIADA
2. "BOCADITOS" VEGETALS AMB QUINOA AL FORN AMB ENCIAMS, TOMÀQUET I PASTANAGA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS 3 DELÍCIES
2. OUS AL GRATEN AMB LLOMBARDA I PASTANAGA
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. FILET DE ROSADA AMB ESPELTA I AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

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

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