NOVEMBRE 2026

MARIA MAGDALENA BONNIN LLITERAS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		3	**4**	**5**	**6**
Primer plat:		Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, **col, colflori**) 0	Ensalada mixta amb tonyina (**lletuga, tomàtiga**, pastanaga, blat de moro) 4	Crema de verdures (patata, carabassa, pastanaga**, espinacs,** ceba**, porro**) 2	Amanida variada 0
Segon plat:		**Truita de patata i ceba (ous)** 3	Macarrons a la bolonyesa 1	Filet de peix blanc arrebossat 1,3,4	Paella mixta 4,5,9
Guarnició:		amb amanida verda (**lletuga**, tomàtiga, cogombre, olives) 0		amb patates al forn 0	
Postre:		Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Sugerència sopars:		Sardines a la planxa amb amanida	Salmó al forn amb bròquil	Sardines a la planxa amb amanida	Fajitas de vedella i verdura
	9	**10**	**11**	**12**	**13**
Primer plat:	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes**, col**) 0	Sopa (amb brou de pollastre i verdura) 1	Ensalada **d'arròs** (**lletuga**, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, olives, tonyina) 4	Crema de verdures (patata, carabassa**, pastanaga, espinacs,** ceba**, porro**) 2	Amanida variada 0
Segon plat:	Llom al forn 0	**Truita de colflori i ceba (ou)** 3	Piteres de pollastre arrebossasa 1,3	Filet de gallineta (peix blanc) al forn 4	Bollit de carn 0
Guarnició:		amb amanida de tomàtiga (tomàtiga, cogombre, ceba i olives) 0		amb amanida variada (**lletuga**, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0	amb verdura bollida (patata, pastanaga, mongetes verdes) 0
Postre:	**Fruita**	**Fruita**	Fruita	**Fruita**	**Fruita**
Sugerència sopars:	Crema de carabassa i ou passat per aigua	Peix amb mongeta verda	Truita de patates i tomàtiga trempada	Pizza i verdura	Hamburgueses de pollastre i pastanaga
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
Primer plat:	**Llenties** cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa**,** mongetes verdes, **col, colflori**) 0	Sopa (amb brou de pollastre i verdura) 1	Ensalada mixta amb tonyina (**lletuga, tomàtiga**, pastanaga, blat de moro) 4	Crema de verdures (patata, carabassa**,** pastanaga**, espinacs,** ceba**, porro**) 2	Amanida variada 0
Segon plat:	Truita francesa **(ous)** 3	Croquetes de pollastre 1,3	Macarrons a la bolonyesa 1	**Lluç a la marinera** 4,5,9	Fideuà mixta 1,4,5,9
Guarnició:		amb amanida verda (**lletuga**, tomàtiga, cogombre, olives) 0			
Postre:	Fruita	**Fruita**	**Fruita**	Fruita	**Fruita**
Sugerència sopars:	Tumbet al forn amb lluç	Sopa de fideus i pollastre tallat	Hummus amb crudités i pa integral	Salmó al forn amb bròquil	Truita d'espinacs i arròs integral
	23	**24**	**25**	**26**	**27**
Primer plat:	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col) 0	Espaguetis amb salsa de tomàtiga 1	**Arròs brut** 0	Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, **porro**) 2	**Ciurons trempats amb ou bollit (tomàtiga, pebre verd, ceba)** 3
Segon plat:	Bollit de verat (peix blau) 4	**Pollastre** rostit al forn 0	Croquetes de bacallà 1,3,4	**Truita de patata i ceba (ous)** 3	Salsitxes fresques a la planxa 0
Guarnició:	amb verdura bollida (patata, pastanaga, mongetes verdes) 0	amb amanida variada (**lletuga**, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0	amb amanida verda (**lletuga**, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb amanida variada (**lletuga**, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0	amb patates al forn 0
Postre:	**Fruita**	Fruita	**Fruita**	Fruita	Fruita
Sugerència sopars:	Indiot saltat amb carabassó i albergínia	Coca de verdura i amanida mixta	Tacos de peix i aguacat	Truita francesa i poma al forn	Llenties roges amb verduretes
	30				
Primer plat:	**Pasta** saltejada amb verdures i soja (pastanaga, pèsols, ceba, **prebe vermell**) 1, 8				
Segon plat:	Truita francesa (**ous**) 2, 3				
Guarnició:	amb amanida variada (**lletuga**, **tomàtiga**, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0				
Postre:	**Fruita**				
Sugerència sopars:	Calamars a la planxa i patata bullida				

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS	
0: No conté al·lèrgens	8: Soja
1: Gluten	9: Mol·luscs
2: Llet i lactis	10: Sulfits
3: Ous	11: Mostassa
4: Peix	12: Sèsam
5: Marisc	13: Cacauets
6: Fruits secs	14: Tramussos
7: Àpid	

Plat amb producte ecològic
Plat amb producte local
Plat amb producte local i ecològic
Cuina tradicional
Pesca sostenible certificada MSC
Benestar animal
Comerç just

Tots els menús es serviran únicament amb **aigua com a beguda.**
Producte integral: Pastes, arrossos i pa són **integrals** (excepte en brous o paella).
Lleguminosa seca: Els plats elaborats amb llegums s'utilitza **llegueminosa seca**.
Per cuinar s'utilitza **oli d'oliva** alternat amb oli de **gira-sol alto oleic**.
Oli d'oliva: Les ensalades estan amanides amb aquest tipus d'oli.

Important informar de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: Mª Magdalena Bonnin