MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

FÀCIL DIGESTIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Macarrons blancs amb oli d'oliva Truita de carbassó Fruita permesa	**4** Crema de verdures permeses* Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida Fruita permesa	**5** Verdura permesa* saltejada Rap al forn Fruita permesa	**6** Verdura permesa* amb patata Magra d'au al forn Fruita permesa
9 Arròs amb verdura permesa* Truita francesa Fruita permesa	**10** Verdura permesa* amb patata Peix al forn Fruita permesa	**11** Macarrons blancs amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita permesa	**12** Verdura permesa* amb patata Cap de llom al forn Fruita permesa	**13** Sopa d'au amb pistons Gall dindi al forn Fruita permesa
16 Verdura tricolor permesa* Magra d'au amb arròs Fruita permesa	**17** Espirals blancs amb verdura permesa* Truita francesa Fruita permesa	**18** Crema de pastanaga Contracuixa de pollastre al forn Fruita permesa	**19** Verdura permesa* amb patata Peix blanc al forn Fruita permesa	**20** Arròs amb oli d'oliva Cap de llom al forn Fruita permesa
23 Espaguetis blancs amb verdura permesa* Truita francesa Fruita permesa	**24** Crema de verdures permeses* Peix blanc al forn Fruita permesa	**25** Verdura permesa* saltejada Pollastre al forn Fruita permesa	**JORNADA GASTRONÒMICA 26** Arròs amb ou, pernil dolç i pastanaga bullida Pollastre amb verdures permeses Fruita permesa	**27** Verdura permesa* amb patata Peix blanc al forn Fruita permesa
30 Macarrons blancs amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita permesa			Verdura permesa* amb patata	

***Verdura permesa**: **Pastanaga, carbassa, carbassó, mongeta verda.**

La planificació dels menús es basa en criteris d'alimentació saludable i equilibrada. S'utilitza oli d'oliva verge per amanir i cuinar i sal iodada per cuinar. S'ofereix pa blanc i fruita fresca permesa; poma, pera i plàtan com a postres habituals. Durant l'àpat es garanteix la disponibilitat d'aigua.

Al novembre, les fruites i verdures de temporada ens ajuden a cuidar-nos i a gaudir d'una alimentació variada i saludable. Fruites com la mandarina, la taronja, la magrana o el kiwi ens aporten vitamina C, fibra i aigua, nutrients importants per al bon funcionament de l'organisme.

També podem trobar delicioses verdures de tardor com la carbassa, la coliflor, els espinacs o els moniatos, que aporten vitamines, minerals i fibra.

Menú revisat per Irene Vázquez, dietista-nutricionista col·legiada (CAT003017)