MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Pasta sense gluten amb salsa napolitana Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	**4** Crema de verdures de temporada Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada	**5** Llenties (sense gluten) estofades amb verdures Rap al forn amb salsa verda i amanida Iogurt natural	**6** Bròquil amb patata Pasta sense gluten amb salsa bolonyesa de carn Fruita de temporada
9 Paella de verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	**10** Cigrons amb espinacs Llenguadina a l'andalusa sense gluten amb amanida Fruita de temporada	**11** Pasta sense gluten amb salsa de pesto Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	**12** Coliflor gratinada Hamburguesa mixta amb amanida Iogurt natural	**13** Sopa d'au amb pasta sense gluten Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada
16 Verdura tricolor Llenties (sense gluten) estofades amb arròs Fruita de temporada	**17** Pasta sense gluten a la norma Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	**18** Crema de pastanaga Contracuixa de pollastre a la llimona al forn amb amanida Fruita de temporada	**19** Mongetes blanques saltejades amb verdures Salmó al forn amb amanida Iogurt natural	**20** Arròs a la cassola Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada
23 Pasta sense gluten amb salsa de verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat i amanida Fruita de temporada	**24** Crema de verdures de temporada Paella de peix Fruita de temporada	**25** Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	**JORNADA GASTRONÒMICA 26** Arròs tres delícies amb salsa de soja sense gluten Pollastre amb verdures i salsa agredolça Mandarina	**27** Pèsols saltejats amb ceba i pernil dolç Gallineta a l'andalusa sense gluten amb amanida Fruita de temporada
30 Verdura tricolor Pasta sense gluten amb salsa bolonyesa de carn Fruita de temporada				

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 sense gluten i fruita fresca, variada i de temporada com a postres habituals. Durant l'àpat es garanteix la disponibilitat d'aigua.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

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)