MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Macarrons integrals amb salsa napolitana Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	**4** Crema de verdures de temporada Peix al forn a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada	**5** Llenties estofades amb verdures Rap al forn amb salsa verda i amanida Iogurt natural	**6** Bròquil amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada
9 Paella de verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	**10** Cigrons amb espinacs Llenguardina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	**11** Macarrons integrals amb salsa de pesto Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	**12** Coliflor gratinada Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt natural	**13** Sopa vegetal amb pistons Truita de xampinyons amb amanida Fruita de temporada
16 Verdura tricolor Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	**17** Espirals integrals a la norma Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	**18** Crema de pastanaga Peix 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 Truita de verdures amb amanida Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat i amanida Fruita de temporada	**24** Crema de verdures de temporada Fideuà de peix Fruita de temporada	**25** Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	**JORNADA GASTRONÒMICA 26** Arròs tres delícies (sense pernil dolç) amb salsa de soja Tofu amb verdures i salsa agredolça Mandarina	**27** Pèsols saltejats amb ceba (sense pernil dolç) Gallineta a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada
30 Verdura tricolor Macarrons integrals amb salsa bolonyesa vegetal 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 integral dues vegades a la setmana i fruita fresca, variada i de temporada 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)