MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Macarrons integrals amb salsa napolitana (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	**4** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Pernilets de pollastre 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 sense lactosa	**6** Bròquil amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) Fruita de temporada
9 Paella de verdures Truita de formatge sense lactosa amb amanida Fruita de temporada	**10** Cigrons amb espinacs Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	**11** Macarrons integrals amb salsa de pesto (formatge sense lactosa) Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	**12** Coliflor gratinada (amb formatge sense lactosa) Hamburguesa mixta amb amanida Iogurt natural sense lactosa	**13** Sopa d'au amb pistons Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada
16 Verdura tricolor Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	**17** Espirals integrals a la norma (formatge sense lactosa) Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	**18** Crema de pastanaga (sense lactics) 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 sense lactosa	**20** Arròs a la cassola Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (formatge sense lactosa) Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge sense lactosa gratinat i amanida Fruita de temporada	**24** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Fideuà 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 Pollastre amb verdures i salsa agredolça Mandarina	**27** Pèsols saltejats amb ceba i pernil dolç Gallineta a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada
30 Verdura tricolor Macarrons integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) 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)