MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Pasta sense al·lèrgens amb salsa napolitana (sense formatge) Peix al forn 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 estofades amb verdures Rap al forn amb salsa verda i amanida Iogurt natural	**6** Bròquil amb patata Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada
9 Paella de verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	**10** Cigrons amb espinacs Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	**11** Pasta sense al·lèrgens amb salsa de pesto (sense formatge) Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	**12** Coliflor amb patata Hamburguesa mixta amb amanida Iogurt natural	**13** Sopa d'au amb pasta sense al·lèrgens Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada
16 Verdura tricolor Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	**17** Pasta sense al·lèrgens a la norma (sense formatge) Peix al forn 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 al·lèrgens amb salsa de verdures (sense formatge) Magra d'au al forn amb 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 (sense ou) 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 Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) 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.

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)