MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

VEGANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	**3** Macarrons integrals amb salsa napolitana (sense formatge) Seitan saltejat amb carbassó i amanida Fruita de temporada	**4** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Daus de tofu al forn a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada	**5** Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures Iogurt de soja	**6** Bròquil amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada
9 Paella de verdures Daus de tofu amb amanida Fruita de temporada	**10** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Cigrons amb espinacs Fruita de temporada	**11** Macarrons integrals amb salsa de pesto (sense formatge) Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita de temporada	**12** Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt de soja	**13** Sopa vegetal amb pistons Seitan amb xampinyons i amanida Fruita de temporada
16 Verdura tricolor Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	**17** Espirals integrals a la norma (sense formatge) Seitan amb amanida Fruita de temporada	**18** Crema de pastanaga (sense lactics) Daus de tofu a la llimona al forn amb amanida Fruita de temporada	**19** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Mongetes blanques saltejades amb verdures Iogurt de soja	**20** Arròs a la cassola Daus de tofu saltejats amb verdures i amanida Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Daus de tofu amb salsa de tomàquet i amanida Fruita de temporada	**24** Crema de verdures de temporada (sense lactics) Fideuà vegetal amb seitan Fruita de temporada	**25** Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	**JORNADA GASTRONÒMICA 26** Arròs tres delícies (sense pernil dolç ni ou) amb salsa de soja Tofu amb verdures i salsa agredolça Mandarina	**27** Pèsols saltejats amb ceba (sense pernil dolç) Seitan arrebossat 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)