MENÚ NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

VEGETARIÀ

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 Daus de tofu al forn a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada	**5** Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures 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** Crema de verdures de temporada Cigrons amb espinacs 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 Daus de tofu a la llimona al forn amb amanida Fruita de temporada	**19** Crema de verdures de temporada Mongetes blanques saltejades amb verdures 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 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) 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 habitual. 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)