MENÚ NOVEMBRE 2026 - LA SELVA

Basal - Escola Bressol - LLar D' Infants Riudellots

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) 1T Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 528 ***Lip:*** 13,37 ***Prot:*** 20,07 ***HC:*** 84,17	**3** Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga 1-3T-6T-10T Truita de carabassó i ceba casolana 3 Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 468 ***Lip:*** 20,60 ***Prot:*** 18,25 ***HC:*** 49,57	**4** Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 449 ***Lip:*** 9,82 ***Prot:*** 25,43 ***HC:*** 64,47	**5** Cigrons estofats amb verdures Capçada de porc rostida Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 497 ***Lip:*** 17,72 ***Prot:*** 27,94 ***HC:*** 55,93	**6** Sopa de brou amb arròs Lluç amorosit amb salsa de tomàquet, albergínia, pastanaga, ceba 4-9T Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 365 ***Lip:*** 13,92 ***Prot:*** 16,73 ***HC:*** 43,84
9 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Truita de patates casolana 3 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 485 ***Lip:*** 17,17 ***Prot:*** 21,74 ***HC:*** 62,46	**10** Risotto de carabassa i tomàquet Estofat de carn magra a la jardinera Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 548 ***Lip:*** 15,14 ***Prot:*** 21,94 ***HC:*** 81,12	**11** Crema de carabassó, patata i ceba Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 534 ***Lip:*** 14,98 ***Prot:*** 18,56 ***HC:*** 81,58	**12** Espirals integrals amb salsa de tomàquet 1-3T-6T-10T Lluç a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 569 ***Lip:*** 22,07 ***Prot:*** 22,72 ***HC:*** 68,12	**13** Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 544 ***Lip:*** 12,33 ***Prot:*** 27,21 ***HC:*** 70,01
16 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 488 ***Lip:*** 11,05 ***Prot:*** 15,93 ***HC:*** 80,02	**17** Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T Lluç al forn amb llit de patata panadera 2T-4-14T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 461 ***Lip:*** 18,37 ***Prot:*** 21,56 ***HC:*** 50,88	**18** Arròs napolitana Truita francesa casolana 3 Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 491 ***Lip:*** 17,84 ***Prot:*** 14,42 ***HC:*** 67,16	**19** Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 12 Botifarra al forn 7T-12 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 486 ***Lip:*** 23,18 ***Prot:*** 21,18 ***HC:*** 46,01	**20** Coliflor cruixent i patata al forn 1-6T-7-10T Estofat de gall dindi a la jardinera Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 567 ***Lip:*** 13,72 ***Prot:*** 29,93 ***HC:*** 81,76
23 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba, porro, tomàquet Truita de pernil dolç casolana 3 Amanida d'enciam i sèsam 11 Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 535 ***Lip:*** 23,64 ***Prot:*** 20,54 ***HC:*** 56,68	**24** Vichyssoise (porro, ceba, patata) 7 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 488 ***Lip:*** 14,42 ***Prot:*** 16,96 ***HC:*** 72,83	**25** Sopa de brou amb pistons 1-3T-6T-10T Pollastre al forn amb poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 493 ***Lip:*** 12,47 ***Prot:*** 28,06 ***HC:*** 66,71	**26** Mongeta verda amb patata Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 554 ***Lip:*** 10,42 ***Prot:*** 19,19 ***HC:*** 95,51	**27** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Rap a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 526 ***Lip:*** 17,27 ***Prot:*** 26,88 ***HC:*** 67,33
30 Crema de carabassó, patata i ceba Macarrons integrals a la bolonyesa i formatge ratllat 1-3T-6T-7-10T-12 Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 506 ***Lip:*** 15,01 ***Prot:*** 20,21 ***HC:*** 72,37				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628
TOTA LA INFORMACIÓ RELATIVA ALS AL·LÈRGENS PRESENTS EN ELS NOSTRES PLATS ESTÀ DISPONIBLE A L'APP «MEDITERRÁNEA EDUCACIÓ». PER A QUALSEVOL CONSULTA, EL NOSTRE PERSONAL ESTARÀ A LA VOSTRA DISPOSICIÓ.

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura, orígens

Aliments saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per compartir

Persones

Moment per gaudir

Educació

Normatives







Escaneja el nostre codi QR o clica aquí per descobrir què hi ha darrere de cada plat

SI HAS DINAT...	...HAURIES DE SOPAR
PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN	VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX	VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA /LLEGUMS + OU	VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
VERDURA + CARN	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
VERDURA + PEIX	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
VERDURA + OU	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / LÀCTIC	FRUITES / LÀCTIC

mediterránea

Observacions