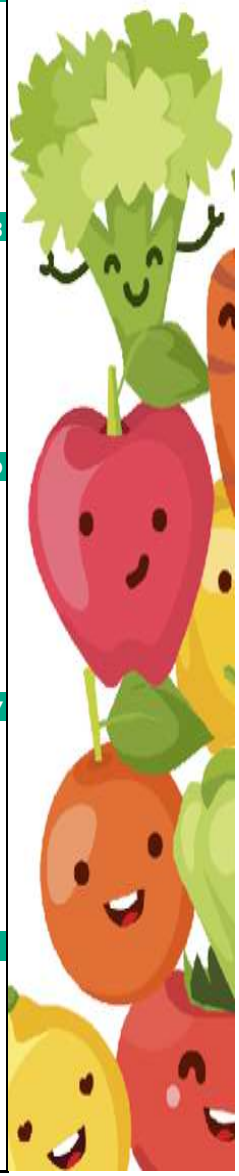
DERIVACIÓ NO CARN

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Truita francesa amb patata caliu (3) Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Lluç planxa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella de verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Truita francesa amb amanida (3) Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Arròs blanc bullit Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7) +	Escudella (1,3,9) Filet de lluç al forn amb pastanaga (4) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita francesa amb patates rosses (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Peix al forn amb pastanaga (4) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis amb salsa de tomàquet (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Peix arrebossat amb pèsols saltejats amb ceba (1,3,4) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Truita francesa amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral amb xampinyons i pèsols Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat d emoro (4) Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Croquetes de bacallà amb amanida (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13) Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

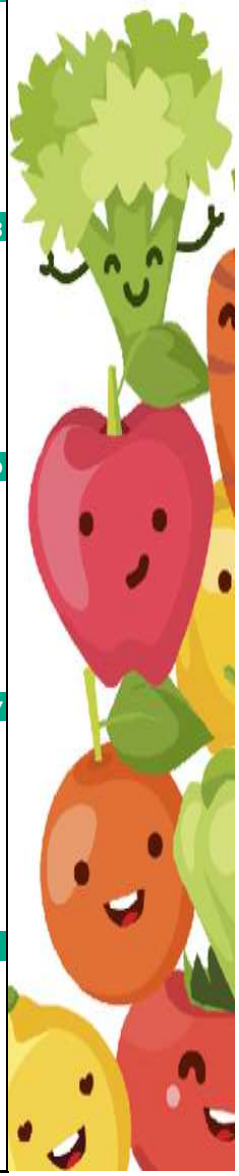
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA GLUTEN

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten a la napolitana (tomàquet i ceba) Cigrons saltejats amb xoriç Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom planxa amb amanida de tomàquet, enciam i olives negres Fruita de temporada	Paella mixta (2,4,13) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Escudella sense gluten (6,9) Carn d'olla (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses aptes Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada	Pasta sense gluten a la carbonara (3,6,7) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat sense gluten amb pèsols saltejats amb ceba i pernil apte (6,3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada	Fideuà de verdures sense gluten (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (3,6) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Croquetes de carn sense gluten (6,7) Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

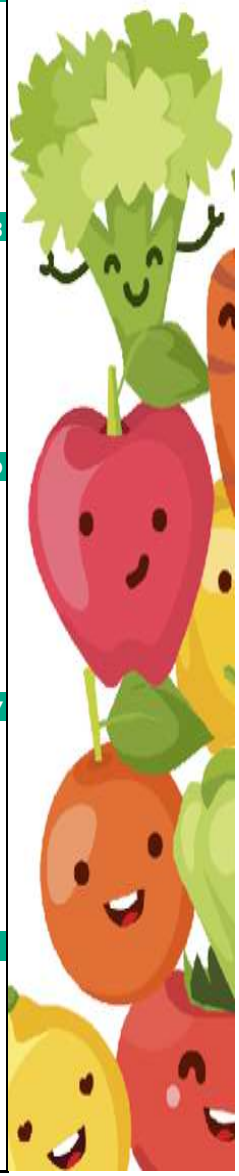
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ INTOLERÀNCIA LACTOSA

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cigrons saltejats amb xoriç apte Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (1,3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella mixta (2,4,13) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt natural sense lactosa
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all apta amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita francesa amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt natural sense lactosa	Escudella (1,3,9) Carn d'olla (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses aptes Fruita o iogurt natural sense lactosa	Puré de patates (12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis amb salsa de tomàquet (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat amb pèsols saltejats amb ceba i pernil apte (1,3) Fruita o iogurt natural sense lactosa	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

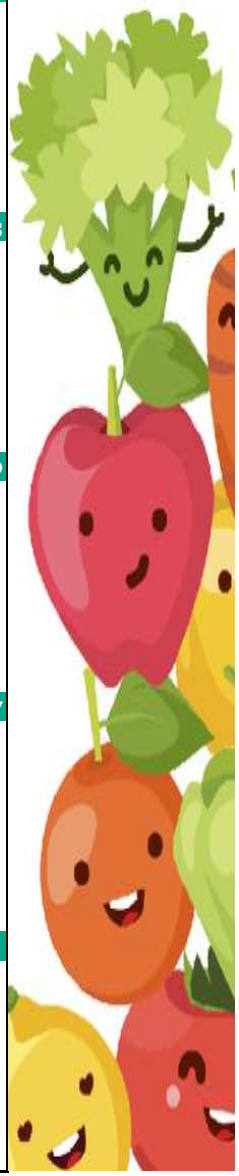
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA PLV

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cigrons saltejats amb xoriç apte Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (1,3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella mixta (2,4,13) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt de soja
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all apta amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita francesa amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt de soja	Escudella apta (1,3,9) Carn d'olla apta (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita francesa amb patates rosses (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses aptes Fruita o iogurt de soja	Puré de patates (12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis amb salsa de tomàquet (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat amb pèsols saltejats amb ceba i pernil apte (1,3) Fruita o iogurt de soja	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

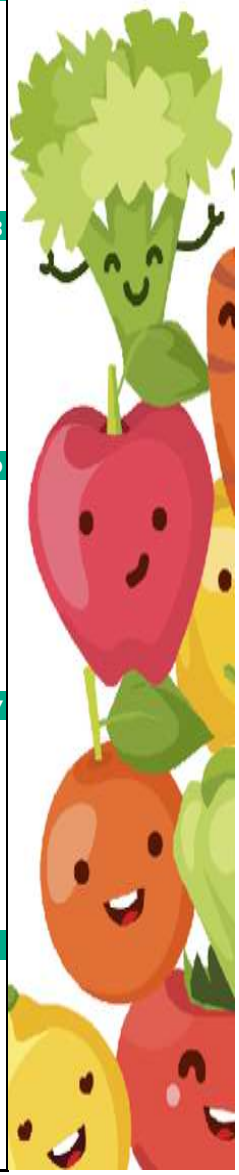
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA OU

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis sense ou a la napolitana (tomàquet i ceba) Cigrons saltejats amb xoriç apte Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom planxa amb amanida de tomàquet, enciam i olives negres Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella mixta (2,4,13) Lluç planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (4) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all apta amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Llom planxa amb patates rosses Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7) +	Escudella amb pasta sense ou (1,9) Carn d'olla apta (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates (12) Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Pasta sense ou amb salsa de tomàquet (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat sense ou amb pèsols saltejats amb ceba i pernil apte (1) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Gall dindi al forn amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures amb pasta sense ou (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,6) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa sense ou (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

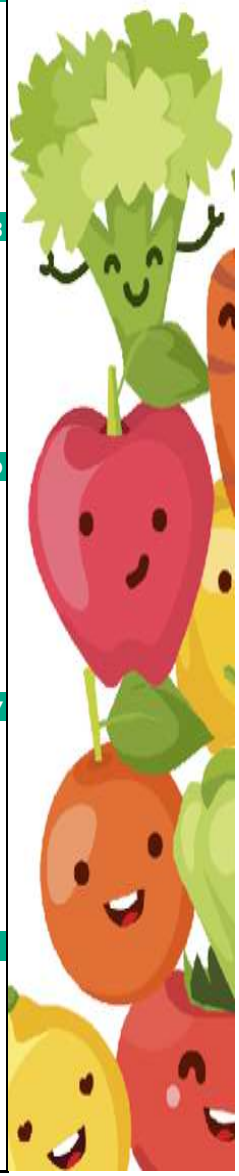
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA LLEGUMS

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arròs amb salsa de tomàquet i ceba Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis (sense soja) a la napolitana (tomàquet i ceba) Pollastre planxa amb carbassa planxa Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (1,3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella mixta sense pèsols (2,4,13) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all apta amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Arròs saltejat amb ceba, tomàquet i espinacs Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7) +	Escudella apta (1,3,9) Carn d'olla apta (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis amb salsa de tomàquet (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat amb amanida (1,3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Crema de carbassa Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral amb xampinyons i pernil dolç Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa sense pèsols (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

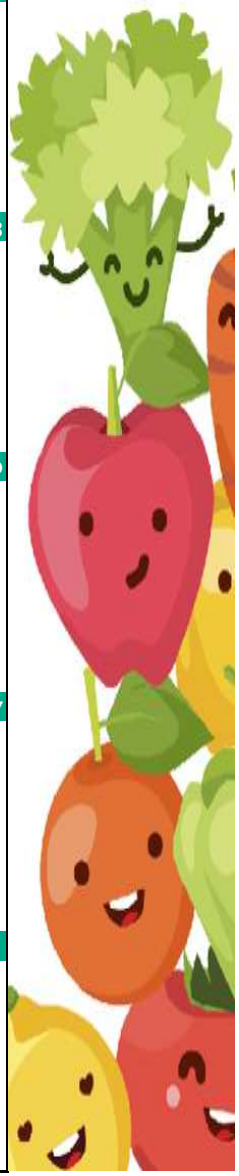
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA PEIX

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Truita francesa amb amanida (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cigrons saltejats amb xoriç Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (1,3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella de verdures amb tires de pollastre Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Llom planxa amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7) +	Escudella (1,3,9) Carn d'olla (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis a la carbonara (1,3,6,7) Gall dindi planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat amb pèsols saltejats amb ceba i pernil (1,3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Gall dindi al forn amb pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

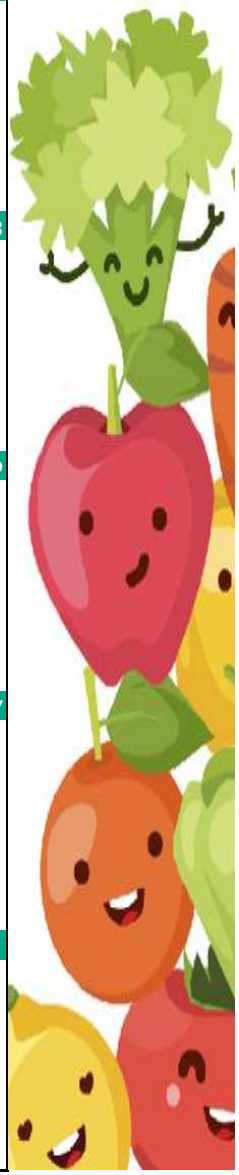
Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

DERIVACIÓ AL·LÈRGIA FRUITS SECS

LES ALZINES / BELL-LLOC — menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba) Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cigrons saltejats amb xoriç Fruita de temporada	Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Llom arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres (1,3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Paella mixta (2,4,13) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Bacallà a la muselina d'all apta amb amanida Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet i espinacs) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7) +	Escudella (1,3,9) Carn d'olla (12) Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties saltejades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida verda, poma i panses aptes Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam (3,11) Fruita de temporada + pa integral (1)	Espaguetis a la carbonara (1,3,6,7) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada (4) Fruita de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) Pollastre arrebossat amb pèsols saltejats amb ceba i pernil (1,3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes tendra, pastanaga i coliflor) Truita de patates amb amanida de tomàquet, olives negres i blat de moro (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Fideuà de verdures (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell) (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures (tomàquet i ceba, carbassó i albergínia) Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres (12) Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (xampinyons, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
30				
Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

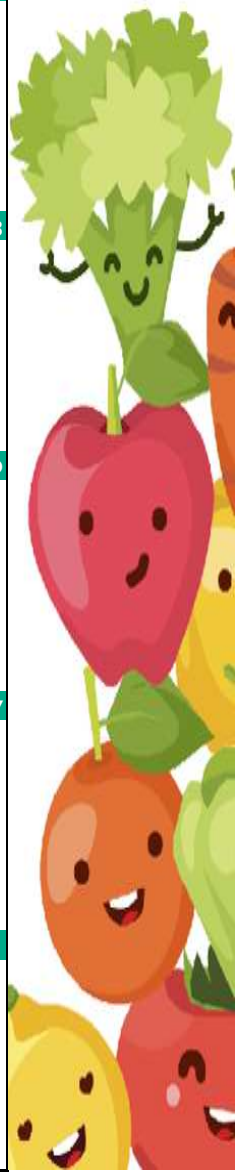
EXCELENTRC

DERIVACIÓ INTOLERÀNCIA FRUCTOSA

LES ALZINES / BELL-LLOC

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arròs bullit Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Iogurt natural sense sucre (7)	Sopa d'hivern (verdures permeses i patata) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam (4) Iogurt natural sense sucre (7)	Pasta blanca (1,3) Pollastre planxa amb carbassa planxa Iogurt natural sense sucre (7)	Patata bullida Llom arrebossat amb amanida d'enciam (1,3) Iogurt natural sense sucre (7)	Arròs blanc amb tires de pollastre Truita de carbassó amb amanida d'enciam (3) Iogurt natural sense sucre (7)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Patata bullida Gall dindi al forn amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)	Arròs blanc Bacallà al forn amb amanida d'enciam (4) Iogurt natural sense sucre (7)	Crema de carbassó (carbassó i poca patata) Truita de formatge amb patates rosses (3,7) Iogurt natural sense sucre (7)	Arròs blanc bullit Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)	Pasta blanca (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam (4) Iogurt natural sense sucre (7)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs bullit Llom a la planxa amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)	Crema de carbassa sense ceba Hamburguesa de vedella amb patates rosses (12) Iogurt natural sense sucre (7)	Patata bullida Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)	Puré de patates gratinat (3,7,12) Truita francesa amb amanida d'enciam (3) Iogurt natural sense sucre (7)	Pasta blanca (1,3) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam (4) Iogurt natural sense sucre (7)
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa de pasta amb brou vegetal natural (1,3,9) Pollastre arrebossat amb pèsols al vapor (1,3) Iogurt natural sense sucre (7)	Patata bullida Truita francesa amb amanida d'enciam (3) Iogurt natural sense sucre (7)	Pasta blanca (1,3) Cuetes de rap al forn amb carbassó (4) Iogurt natural sense sucre (7)	Crema de carbassa sense ceba Llom planxa amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)	Arròs bullit Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)
30				
Patata bullida Llom a la planxa amb amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (7)				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

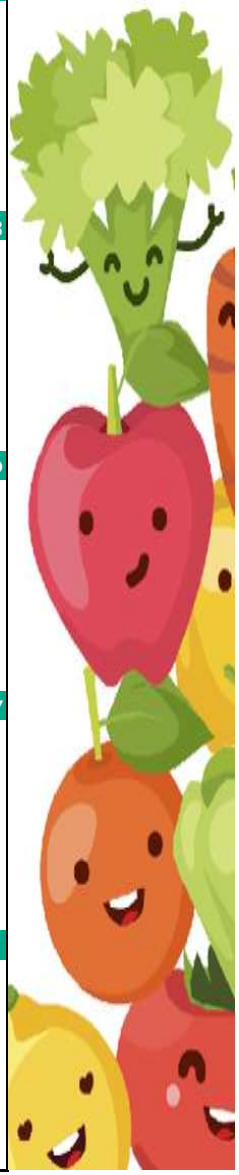
EXCELENTRC

DERIVACIÓ ASTRINGENT

LES ALZINES / BELL-LLOC

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arròs bullit Gall dindi a la planxa amb patates al caliu Platan madur/ Poma al forn	Sopa de pasta (1,3,9) Cuetes de rap al forn amb pastanaga (4) Platan madur/ Poma al forn	Pasta blanca (1,3) Pollastre planxa amb carbassa planxa Platan madur/ Poma al forn	Patata bullida Llom planxa amb pastanaga bullida Platan madur/ Poma al forn	Arròs blanc Truita francesa amb pastanaga bullida (3) Iogurt natural sense lactosa
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Patata bullida Gall dindi planxa amb pastanaga Platan madur/ Poma al forn	Arròs blanc Bacallà al forn (4) Platan madur/ Poma al forn	Crema de carbassó i pastanaga Truita francesa amb patata bullida (3) Platan madur/ Poma al forn	Arròs blanc bullit Pollastre a la planxa amb pastanaga bullida Iogurt natural sense lactosa	Pasta blanca (1,3) Filet de lluç al forn amb pastanaga (4) Platan madur/ Poma al forn
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arròs bullit Llom a la planxa amb pastanaga bullida Platan madur/ Poma al forn	Crema de pastanaga Hamburguesa planxa amb patata (12) Platan madur/ Poma al forn	Patata bullida Cuixetes de pollastre al forn amb pastanaga Iogurt natural sense lactosa	Puré de patata (12) Truita francesa amb carbassa (3) Platan madur/ Poma al forn	Pastanaga i patata Lluç planxa amb arròs blanc (4) Platan madur/ Poma al forn
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa de pasta amb brou vegetal natural (1,3,9) Pollastre a la planxa amb pastanaga Iogurt natural sense lactosa	Pastanaga bullida Truita francesa amb patata bullida (3) Platan madur/ Poma al forn	Pasta blanca (1,3) Cuetes de rap al forn amb verduretes (pastanaga i carbassó) (4) Platan madur/ Poma al forn	Crema de carbassa sense ceba Llom planxa amb patata bullida (3) Platan madur/ Poma al forn	Arròs bullit Filet de gall d'indi a la planxa amb pastanaga bullida Platan madur/ Poma al forn
30				
Patata bullida Llom planxa amb pastanga Platan madur/ Poma al forn				



Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Marti (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN 2. CRUSTACEOS 3. HUEVO 4. PESCADO 5. CACAHUETE 6. SOJA 7. LECHE 8. FRUTOS SECOS 9. APIO 10. MOSTAZA 11. SESAMO 12. SULFITOS 13. MOLUSCOS 14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC