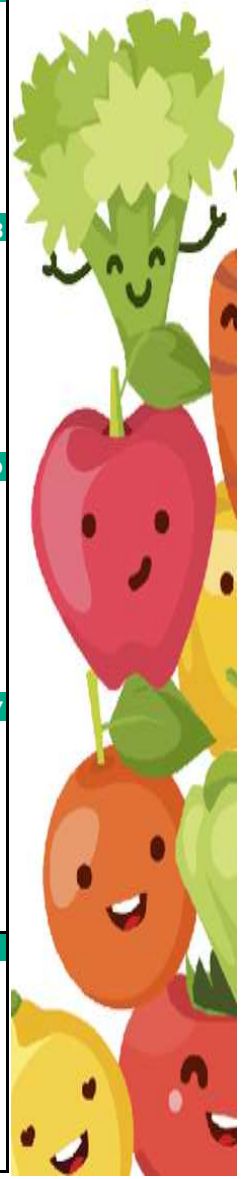
LES ALZINES / BELL-LLOC

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	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Sopa d'hivern (verdures de temporada i patata) 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 gelat (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 + 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) 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 pernil (1,3) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga, pèsols) 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) Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga (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