

Noviembre



MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de calabaza y zanahoria 3 Pollo al horno con boniato asado Fruta	Lentejas estofadas con verduras de temporada 4 Merluza al horno con tomate cocido Fruta	Ensalada de pasta con maíz, atún y aceitunas 5 Tortilla de patata y cebolla Fruta	Arroz integral con setas 6 Albondigas en salsa de tomate casera Fruta	Sopa de verduras y fideos 7 Filete de cerdo a la plancha con judías salteadas Yogur
Macarrones con salsa de tomate y queso 10 Salmón con pimientos asados Yogur	Verdura hervida con patata 11 Hamburguesa de ternera con calabacín salteado Fruta	Garbanzos con espinacas 12 Pechuga de pollo a la plancha con tomates al horno y champiñones Fruta	Sopa de escudella con galets 13 Tortilla de espinacas y queso Fruta	Ensalada de maíz y remolacha 14 Veggie day Lentejas estofadas con soja texturizada Fruta
Arroz con calabaza y guisantes 17 Pollo guisado con verduras Fruta	Lentejas con arroz y hortalizas 18 Filete de merluza empanada con ensalada de tomate Yogur	Sopa minestrone con fideos 19 Filete de cerdo con puré de boniato Fruta	20 Menú especial PUERTO RICO	Pure de calabacín 21 Estofado de ternera con zanahoria, guisantes y patata Fruta
Garbanzos estofados con verduras 24 Tortilla de boniato y cebolla Fruta	Pasta bolognesa 25 Pollo al limón con ensalada Fruta	Pure de calabaza y puerro 26 Fideos a la marinera Yogur	Guisantes salteados con jamón 27 Jamoncitos de pollo con champiñones y boniato asado Fruta	Arroz integral con verduras salteadas 28 Bacalao al horno con patata panadera, pimiento y cebolla Fruta

Novembre

MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA)



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn amb moniato rostit Fruita	4 Llenties estofades amb verdures de temporada Lluç al forn amb tomàquet cuit Fruita	5 Amanida de pasta amb blat de moro, tonyina i olives Truita de patata i ceba Fruita	6 Arròs integral amb bolets Mandonguilles amb salsa de tomàquet casolana Fruita	7 Sopa de verdures amb fideus Filet de porc a la planxa amb mongetes salteïades logurt
10 Macarrons amb salsa de tomàquet i Salmó amb pebrots rostits logurt	11 Verdura bullida amb patata Hamburguesa de vedella amb carbassó saltat Fruita	12 Cigrons amb espinacs Pit de pollastre a la planxa amb tomàquets al forn i xampinyons Fruita	13 Sopa d' escudella amb galets Truita d'espinacs i formatge Fruita	14 Veggie day Amanida de blat de moro i remolatxa Llenties estofades amb soja texturitzada Fruita
17 Arròs amb carbassa i pèsols Pollastre guisat amb verdures Fruita	18 Llenties amb arròs i hortalisses Filet de lluç empanat amb amanida de tomàquet logurt	19 Sopa minestrone amb fideus Filet de porc amb purè de moniato Fruita	20 Menú especial PUERTO RICO	21 Purè de carbasso Estofat de vedella amb pastanaga, pèsols i patata Fruita
24 Cigrons estofats amb verdures Truita de moniato i ceba Fruita	25 Pasta bolonyesa Pollastre a la llimona amb amanida Fruita	26 Purè de carbassa i porro Fideus a la marinera logurt	27 Pèsols saltejats amb pernil Cuixetes de pollastre amb xampinyons i moniato rostit Fruita	28 Arròs integral amb verdures saltejades Bacalla al forn amb patata panadera, pebrot i ceba Fruita

November

BASAL MENU

(ADAPTABLE TO NO LACTOSE AND NO GLUTEN)



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

3 Pumpkin and carrot cream soup Baked chicken with roasted sweet potato Fruit	4 Stewed lentils with seasonal vegetables Baked hake with cooked tomato Fruit	5 Pasta salad with corn, tuna, and olives Spanish omelette with onion Fruit	6 Brown rice with mushrooms Meatballs in homemade tomato Fruit	7 Vegetable soup with noodles Grilled pork steak with sautéed beans Yogurt
10 Macaroni with tomato and cheese sauce Salmon with roasted peppers Yogurt	11 Boiled vegetables with potato Beef burger with sautéed zucchini Fruit	12 Chickpeas with spinach Grilled chicken breast with baked tomatoes Fruit	13 Vegetable "escudella" soup with "galets" pasta Spinach and cheese omelette Fruit	14 Veggie day Corn amb beetroot salad Stewed lentils with textured soy Fruit
17 Rice with pumpkin and peas Stewed chicken with vegetables Fruit	18 Lentils with rice and vegetables Breaded hake fillet with tomato salad Yogurt	19 Minestrone soup with noodles Pork fillet with sweet potato puree Fruit	20 Special menu PUERTO RICO	21 Zucchini puree Stewed beef with carrot, peas and potato Fruit
24 Stewed chickpeas with vegetables Sweet potato and onion omelette Fruit	25 Pasta with bolognese Lemon chicken with salad Fruit	26 Pumpkin and leek puree Seafood noodles Yogurt	27 Sautéed peas with ham chicken drumsticks with mushrooms and roasted sweet potato Fruit	28 Brown rice with sautéed vegetables Baked cod with "panadera" potatoes, pepper and onion Fruit

