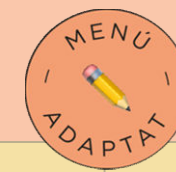


Menú novembre 2026

ESCOLA LA FLORIDA / SENSE CARN



ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva Bunyols de bacallà amb amanida d'enciams i vinagreta Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Truita d'espínacs i patata amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada	4 Espaguetis integrals a la napolitana Peix a la planxa amb amanida de cogombre i olives negres Iogurt natural	5 Arròs saltat amb verdures (mongeta tendra i pebrot) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada	6 Crema de carbassa de proximitat Cigrons de l'hort saltats (pastanaga, ceba i herbes provençals) Fruita de temporada
9 Crema de verdures de temporada (pastanaga, porro, api i patata) Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada	10 Trinxat de la Cerdanya (patata i col d'hivern) Peix a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita de temporada	TASTA I DESCOBREIX 11 Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) Truita de formatge amb xips casolanes de moniato Mousse lleugera de plàtan elaborada amb iogurt natural	12 Sopa casolana vegetal amb lletres Truita de patata i ceba amb amanida tricolor (pastanaga, raves i blat de moro) Fruita de temporada	13 Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet Peix fogoner al forn amb amanida d'enciam meravella i cogombre Fruita de temporada
16 Tallarines amb salsa casolana de formatges Remenat d'ou, carbassó i patata amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada	17 Crema de mongetes seques i pastanaga Peix arrebossat casolà amb tomàquets cirerol i olives verdes Fruita de temporada	18 Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot i pèsols) Filet de llúcera al forn amb all i julivert, i tomàquet al forn Fruita de temporada	19 Bròquil amb patata bullida Cigrons guisats amb espínacs Fruita de temporada	20 Patates estofades de l'àvia Peix al forn amb amanida del temps (enciam, magrana i poma) Iogurt natural
23 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita de formatge i patata amb amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada	PROJECTE TEMÀTIC - ÍNDIA 24 Crema suau de carbassa amb un toc de cúrcuma Dhal cremós de llenties vermelles Iogurt natural amb un toc de canyella	25 Bledes amb patata i pastanaga bullides Truita de carbassó amb amanida mixta (daus de tomàquet, cogombre i panses) Fruita de temporada	26 Sopa de verdures amb cigrons Peix a la planxa amb xampinyons i patates fregides Fruita de temporada	27 Macarrons integrals amb pesto casolà d'alfabrega Lluç al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada
30 Arròs amb sofregit de verdures de temporada Remenat d'ou i patata amb canonges i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Pa blanc cada dia i pa integral mínim 2 dies/setmana. / Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

De Temporada: taronja, mandarina, raïm, poma, plàtan, kiwi, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, bleda, bròquil, porro, pèsol, carbassa i moniato.