MES: **Nov-desembre 2026** CENTRE EDUCATIU: **MENJADOR IE OLIANA**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Mongeta verda i patata Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (1) Fruita (10)	Arròs de peix (4-2-3) Truita francesa amb formatge (5-7) Amanida Iogurt (7)	Cus-cús integral amb verdures (1) Hamburguesa conill amb fesols Fruita (10)	Crema de verdures Pollastre al forn (9) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL	Llenties guisades Lluç al forn (4) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL
2a SETMANA	Crema de verdures Fajitas amb farcit vegetal de llenties (1-5-7) Fruita (10)	Escudella (1) Bacallà al forn (4) amb patata i ceba Iogurt (7)	Arròs amb pernil dolç i bolets Gall d'indi amb salsa Amanida Fruita (10)	Pastís de patata amb bolonyesa (1) Ous farcits (5) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL	Crema de cigrons amb crostonets (1) Pit de pollastre al forn Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL
3a SETMANA	Arròs integral amb tomàquet i verduretes Hamburguesa Quinoa (1-5-7) Fruita (10)	Bròquil amb patata Rodó de gall d'indi amb prunes (9) Iogurt (7)	Cigrons guisats Lluç al forn amb patates i tomàquet (4) Amanida Fruita (10)	Amanida de pasta integral (1) Broqueta pollastre Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL	Ensaladilla (4-5) Truita de patates (5) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL
4a SETMANA	Crema de verdures Empedrat de cigrons Amanida Fruita (10)	Pizza margarita (1-5-7) Mandonguilles de vedella i pollastre amb pèsols Iogurt (7)	Arròs a la cassola Ous remenats amb formatge (5-7) Amanida Fruita (10)	Fesols guisats Salmó al forn amb patata i ceba (4) Fruita (10) PA INTEGRAL	Trinxat Llom arrebossat (1-5) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL
5a SETMANA	Mongeta verda i patata Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (1) Fruita (10)	Arròs de peix (4-2-3) Truita francesa amb formatge (5-7) Amanida Iogurt (7)	Cus-cús integral amb verdures (1) Hamburguesa conill amb fesols Fruita (10)	Crema de verdures Pollastre al forn (9) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL	Llenties guisades Lluç al forn (4) Amanida Fruita (10) PA INTEGRAL

MENGEM D'AQUI
ALT URGELL | CERDANYA

T'INFORMEM

Fruita: Mandarina, taronja, poma, pera, plàtan

Nov:1ª setmana 3 novembre.
Des: 1ª setmana 1 desembre.

El iogurt és sense sucre.
De dilluns a dimecres també hi ha pa integral opcional.

Es poden produir canvis en el menú si es considera des de la cuina.
Qualsevol comentari serà benvingut!!

www.mengemdaqui.cat

1. Gluten
2. Crustacis
3. Mol.luscs
4. Peix
5. Ous
6. Soja
7. Llet
8. Cacauets
9. Fruita seca
10. Fruita fresca

Menú elaborat amb l'assessorament de: Alicia

Organitza: CONSORCI GAL Alt Urgell - Cerdanya

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix en les zones rurals

Consell comarcal de l'Alt Urgell

CONSELL COMARCAL DE LA CERDANYA

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

INS UBEDA

AMPA SANT JORDI