# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE GLUTEN

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Pasta SG amb salsa napolitana ( 5,6,7)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties SG amb moniato<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb pasta SG ( 5,6)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties SG amb pastanaga<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Croquetes Sense gluten (del 2 al 7)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta SG amb salsa de formatge (5,6,7)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta SG amb bolonyesa de llegums (5,6,7)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties SG amb carbassó<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn amb tomàquet (5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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: 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 · L'ALT URGELL

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ MENÚ CULTURAL

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6,7 i mostassa)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa de pollastre al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de pollastre amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou vegetal amb pasta (1,5 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn<br>Plàtan | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat vegetal amb col ECO<br>Croquetes de pollastre (de l'1 al 7) | 18<br>Pasta integral amb salsa de formatge (1,6,7 i mostassa)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6,7 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de pollastre amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn gratinats amb beixamel (1,5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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:

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
L'ALT URGELL

MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ OVOLACTEOVEGETARIANS

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Tofu amb bolets (1,6 i sèsam)<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Seitan amb samfaina (1,6)<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6,7 i mostassa)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Truita a la francesa (5)<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Tofu amb salsa (1,6 i sèsam)<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de vegetal amb pasta (1,5 i mostassa)<br>Hamburguesa vegetal (6, sèsam)<br>Plàtan | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Seitan amb tomàquet (1,6)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Croquetes d'espinacs ( de l'1 al 7)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta integral amb salsa de formatge (1,6,7 i mostassa)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de seitan amb salsa de poma (1,6)<br>Mandarina | 20<br>Cigrons vegetals a la cassola<br>Truita francesa (5)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6,7 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Hamburguesa vegetal (6, sèsam)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Tofu amb salsa (1,6 i sèsam)<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Filet de seitan amb salsa de tomàquet (1,6)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb verdures<br>Ous al forn gratinats amb beixamel (1,5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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: aliclia
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
L'ALT URGELL

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE OU

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6,7 i mostassa)<br>Hamburguesa vegetal (4 i sèsam)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Filet de pollastre<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb pasta (1,6 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Pollastre arrebossat (1)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta integral amb salsa de formatge (1,6,7 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6,7 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Salsitxa de porc<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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
L'ALT URGELL

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE FRUITS SECS

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6,7 i mostassa)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb pasta (1,5 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Croquetes ( de l'1 al 7)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta integral amb salsa de formatge (1,6,7 i mostassa)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6,7 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn gratinats amb beixamel (1,5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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:

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
L'ALT URGELL

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE LÀCTICS

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Compota de fruita | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6 i mostassa)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Compota de fruita | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb pasta (1,5 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn | 13<br>Puré de patata<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Compota de fruita | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Pollastre arrebossat (1,5)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta integral amb salsa de tomàquet (1,6, i mostassa)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Compota de fruita | 25<br>Puré de patata<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn amb tomàquet (5)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUI
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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 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
L'Alt Urgell

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE PEIX

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Llom a la planxa<br>Plàtan | 5<br>Pasta integral amb salsa napolitana ( 1,6,7 i mostassa)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb pasta (1,5 i mostassa)<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Filet de pollastre planxa<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Pollastre arrebossat (1,5)<br>Poma ECO | 18<br>Pasta integral amb salsa de formatge (1,6,7 i mostassa)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Truita a la francesa (5)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Pasta ECO amb bolonyesa de llegums (1,6,7 i mostassa)<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Filet de pollastre<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn gratinats amb beixamel (1,5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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: 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 · L'ALT URGELL

# MES: NOVEMBRE'26 CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ SENSE SOJA

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1a SETMANA | 2<br>Arròs llarg amb alfàbrega<br>Cigrons amb tomàquet i ou dur (5)<br>Iogurt ECO (7) | 3<br>Verdura bullida variada<br>Pollastre rostit a la cassola amb bolets<br>Pera | 4<br>Crema de carbassó i fonoll<br>Cua de lluç al forn amb samfaina (2,3,4)<br>Plàtan | 5<br>Arròs blanc amb salsa napolitana (7)<br>Truita de verdures (5)<br>Poma ECO | 6<br>Llenties amb moniato (1)<br>Salsitxa al forn<br>Fruita variada |
| 2a SETMANA | 9<br>Arròs integral amb pebrot vermell<br>Mongeta blanca amb tomàquet<br>Mandarina | 10<br>Crema de pastanaga<br>Rostit de vedella ECO i porc amb bolets<br>Iogurt ECO (7) | 11<br>Cigrons amb verdures i pernil<br>Truita de patates (5)<br>Poma ECO | 12<br>Brou de pollastre i vedella amb arròs<br>Hamburguesa de pollastre casolana al forn<br>Plàtan | 13<br>Puré de patata i formatge (7)<br>Bacallà amb fesols (2,3,4)<br>Fruita Variada |
| 3a SETMANA | 16<br>Arròs llarg amb saltejat de verdures<br>Llenties amb pastanaga (1)<br>Iogurt ECO (7) | 17<br>Trinxat amb col ECO<br>Pollastre arrebossat (1,5)<br>Poma ECO | 18<br>Arròs amb salsa de formatge (7)<br>Truita de carbassó (5)<br>Plàtan | 19<br>Patata i tavella ECO<br>Filet de pollastre al forn amb salsa de poma<br>Mandarina | 20<br>Cigrons a la cassola<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert (2,3,4)<br>Fruita variada |
| 4a SETMANA | 23<br>Crema de carbassa ECO<br>Arròs amb bolonyesa de llegums<br>Poma ECO | 24<br>Llenties amb carbassó (1)<br>Cuixa de pollastre a la cassola amb prunes (9)<br>Iogurt ECO (7) | 25<br>Puré de patata (7)<br>Guisat de cap de llom amb tomàquet<br>Mandarina | 26<br>Arròs integral amb verdures<br>Cua de lluç al forn amb ceba i julivert (2,3,4)<br>Plàtan | 27<br>Mongeta blanca amb cansalada<br>Ous al forn gratinats amb beixamel (1,5,7)<br>Fruita variada |
| 5a SETMANA | 30<br>Arròs blanc amb formatge (7)<br>Cigrons amb carbassó<br>Poma ECO | | | | |

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

## T'INFORMEM

Amanim amb oli verge extra d'oliva de la Coop. de la Granadella. Cada dia hi ha amanida i un dia da la setmana un acompanyament calent. Pa integral cada dia, ous de proximitat i fruita ecològica d'Ecoladevesa. Patates de Montant. L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta blanca és Ecològica i Iogurt de proximitat ECO de la Reula

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:

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
L'ALT URGELL