MENÚ NOVEMBRE 2026 - LA SELVA.

Basal - . - ESCOLA GUILLERIES (La Selva)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	**3** Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga 1-3T-6T-10T Truita de carabassó i ceba casolana 3 Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 741 ***Lip:*** 36,88 ***Prot:*** 26,57 ***HC:*** 71,81	**4** Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana 10-12 Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 14,23 ***Prot:*** 29,15 ***HC:*** 97,36	**5** Cigrons estofats amb verdures Capçada de porc rostida Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 709 ***Lip:*** 25,31 ***Prot:*** 39,92 ***HC:*** 79,90	**6** Sopa de brou amb arròs Lluç amorosit amb salsa de tomàquet, albergínia, pastanaga, ceba 4-9T Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 522 ***Lip:*** 19,89 ***Prot:*** 23,91 ***HC:*** 62,63
9 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Truita de patates casolana 3 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 765 ***Lip:*** 31,98 ***Prot:*** 31,55 ***HC:*** 90,23	**10** Risotto de carabassa i tomàquet Estofat de carn magra a la jardinera Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 783 ***Lip:*** 21,63 ***Prot:*** 31,35 ***HC:*** 115,89	**11** Crema de carabassó, patata i ceba Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 763 ***Lip:*** 21,41 ***Prot:*** 26,52 ***HC:*** 116,54	**12** Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata) 1-3T-6T-7-10T Seitó a l'andalusa casolà 1-2T-4-6T-10T-14T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 965 ***Lip:*** 32,83 ***Prot:*** 46,68 ***HC:*** 118,04	**13** Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 778 ***Lip:*** 17,62 ***Prot:*** 38,88 ***HC:*** 100,01
16 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 697 ***Lip:*** 15,78 ***Prot:*** 22,76 ***HC:*** 114,31	**17** Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera 2T-4-10-12-14T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 686 ***Lip:*** 26,84 ***Prot:*** 31,26 ***HC:*** 77,98	**18** Arròs napolitana Truita de tonyina casolana 3-4 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 807 ***Lip:*** 35,30 ***Prot:*** 25,69 ***HC:*** 95,29	**19** Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 12 Botifarra al forn 7T-12 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 694 ***Lip:*** 33,12 ***Prot:*** 30,25 ***HC:*** 65,73	**20** Coliflor cruixent i patata al forn 1-6T-7-10T Estofat de gall dindi a la jardinera Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 810 ***Lip:*** 19,60 ***Prot:*** 42,75 ***HC:*** 116,79
23 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba, porro, tomàquet Truita de pernil dolç casolana 3 Amanida d'enciam i sèsam 11 Iogurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T ***Kcal:*** 764 ***Lip:*** 33,78 ***Prot:*** 29,35 ***HC:*** 80,98	**24** Vichyssoise (porro, ceba, patata) 7 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 769 ***Lip:*** 28,05 ***Prot:*** 24,73 ***HC:*** 105,05	**25** Sopa de brou amb pistons 1-3T-6T-10T Pollastre al forn amb poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 17,81 ***Prot:*** 40,08 ***HC:*** 95,30	**26** Mongeta verda amb patata Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 792 ***Lip:*** 14,89 ***Prot:*** 27,41 ***HC:*** 136,44	**27** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Rap a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 752 ***Lip:*** 24,67 ***Prot:*** 38,40 ***HC:*** 96,18
30 Crema de carabassó, patata i ceba Macarrons integrals a la bolonyesa i formatge ratllat 1-3T-6T-7-10T-12 Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T ***Kcal:*** 723 ***Lip:*** 21,44 ***Prot:*** 28,87 ***HC:*** 103,39				

ALÈRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628
TOTA LA INFORMACIÓ RELATIVA ALS AL·LÈRGENS PRESENTS EN ELS NOSTRES PLATS ESTÀ DISPONIBLE A L'APP «MEDITERRÀNEA EDUCACIÓ». PER A QUALSEVOL CONSULTA, EL NOSTRE PERSONAL ESTARÀ A LA VOSTRA DISPOSICIÓ.

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura, orígens

Aliments saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per compartir

Persones

Moment per gaudir

Educació

Normatives







Escaneja el nostre codi QR o clica aquí per descobrir què hi ha darrere de cada plat

SI HAS DINAT...	...HAURIES DE SOPAR
PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN	VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX	VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA /LLEGUMS + OU	VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
VERDURA + CARN	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
VERDURA + PEIX	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
VERDURA + OU	PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / LÀCTIC	FRUITES / LÀCTIC

mediterránea

Observacions