Menú escolar Novembre - 2026

Menú Base Escola Canigó - Sant Just Ecològic PDC-B

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 FESTIU	**3** Arrós amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Fruita de temporada i per sopar... Amanida de tomàquet, nous i olives Arròs a la cassola amb fesols i verduretes Fruita natural de temporada	**4** Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Iogurt natural i per sopar... Escalopa de vedella Patata al caliu Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita natural de temporada	**5** Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Fruita de temporada i per sopar... Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada Fruita natural de temporada	**6** Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Mongeta tendra, patata i pastanagues Remenat d'ou amb alls tendres Mel i mató
9 Arròs integral a la cassola amb verdures Truita de formatge Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses Fruita natural de temporada	**10** Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada i per sopar... Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	**11** Brou de carn amb galets Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Iogurt natural i per sopar... Bledes amb patata Conill al forn Fruita natural de temporada	**12** Llenties estofades Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada i per sopar... Amanida verda d'hortalisses Truita de formatge amb Cuscús de verdures Fruita natural de temporada	**13** Cigrons estofats amb verdures Filet de gall dindi al forn amb salsa verda Fruita de temporada i per sopar... Arròs saltat amb hortalisses Broquetes de rap i pebrot Fruita natural de temporada
16 Macarrons a la bolonyesa Calamars a la romana Fruita de temporada i per sopar... Puré de patates cremós Llenties saltades amb arròs i pernil Fruita natural de temporada	**17** Crema de verdures de ttemporada Hamburguesa de vedella a la planxa Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes verdes Fruita de temporada i per sopar... Sopa amb meravella integral Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes i allets tendres Fruita natural de temporada	**18** Verdura de temporada amb patata Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Iogurt natural i per sopar... Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses Fruita natural de temporada	**19** Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb verdures Sonsos arrebossats Fruita natural de temporada	**20** Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb bolets Patates rosses Fruita de temporada i per sopar... Mongeta tendra amb patata Sípia a la planxa amb all i julivert Albergínia a la planxa Fruita natural de temporada
23 Llenties estofades amb arròs Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada i per sopar... Crema de carbassa i brie Llom de bacallà amb salsa de tomàquet Fruita natural de temporada	**24** Arròs amb verduretes Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada i per sopar... Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada Remenat d'ous, ceba i xampinyons Fruita natural de temporada	**25** Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres Fruita de temporada i per sopar... Coliflor gratinada amb beixamel Falafel al forn Albergínia arrebossada Fruita natural de temporada	**26** Cigrons estofats Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada i per sopar... Puré de patates gratinat Llom de salmó a la planxa Tomàquet amanit amb orenga Fruita natural de temporada	**27** Patata i brocoli Vedella estofada amb verdures Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana Postres d'aniversari i per sopar... Moniato saltat Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0

Producte làctic

Empresa sostenible

Quadrets de carn amb verduretes