

		MENÚ MES DE NOVEMBRE			CURS: 2025-26
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3-7	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Llonganissa a la planxa logurt natural	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llom a la planxa Fruita de temporada	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre i creïlles forn logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix al forn Fruita de temporada
10-14	Amanida Crema de verdures Hamburguesa amb creïlles al forn Fruita de temporada	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons logurt natural	Amanida Llentilles amb verdures Pit de pollastre empanat Fruita de temporada	Amanida Arròs sec de peix Croquetes de peix logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada
17-21	FESTA LA FIRA	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Mandonguilles de carn logurt natural	Amanida Fideuà Medallons de lluç al forn amb seba Fruita de temporada	Amanida Cassola al forn Entremesos logurt natural
24-28	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Pit de pollastre logurt natural	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Truita de creïlles logurt natural	Amanida Crema de llegums i verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) Fruita de temporada	Amanida Paella Entremesos logurt natural

Pa integral i aigua en dinar i sopar.

Menú elaborat per:

María Sanchis Guerola

Dietista-Nutricionista CV00936

I'M COACH - NUTRICIÓN

COMBINACIONS D'AMANIDES:

Cogombre, tomaca, carlota i oli d'oliva verge extra

Encisam, alvocat, panís i oli d'oliva verge extra

Tomaca, cogombre, alvocat i oli d'oliva verge extra

Encisam, olives (sense os), carlota ratllada i oli d'oliva verge extra

Tomaca, cogombre, panís i oli d'oliva verge extra

Encisam, olives (sense os), tomaca i oli d'oliva verge extra

Document adjunt: Proposta de sopars recomanats.