

MENÚ NOVEMBRE DEL 2025

Segona ensenyança

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Recepta guanyadora: ESTOFAT DE LLENTILLES AMB VERDURES I MONIATO	SOPA DE BROU CASOLÀ AMB PASTA 	AMANIDA D'ALVOCAT 	MACARRONS AMB OLI I FORMATGE RATLLAT 	AMANIDA TROPICAL (SENSE SALSA) 
LLOM A LA SAL AMB COMPOTA DE POMA	FRICANDÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA	POLLASTRE A LA PETITÒRIA AMB ARRÒS	PEIX ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ AMB AMANIDA	PARMENTIER DE TRUMFES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA 	AMANIDA DE VERAT 	PÈSOLS AMB TRUMFES 	SOPA DE BROU CASOLÀ AMANIDA AMB FRUITA SECA 	AMANIDA MANXEGA 
PEIX AL FORN AMB XIPS DE VERDURES	XOPSUEI DE VEDELLA AMB GUARNICIÓ D'ARRÒS	CALAMARS A LA ROMANA AMB MAIONESA (opcional) I AMANIDA	POLLASTRE AMB XAMPINYONS AL FORN	HAMBURGUESA AMB BASTONETS DE MONIATO
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA AMB SARDINETES 	ESCUDELLA BARREJADA AMANIDA DE TONYINA, ENCIAM I BLAT DE MORO 	LLENTILLES ESTOFADES 	PASTA FARCIDA AMB Salsa de TOMATA 	NYOQUIS AMB PESTO 
ARRÒS GUISAT AMB GALL DINDI	PILOTA AMB CARROTES AL VAPOR	CUIXETES I ALETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA	FILET DE PEIX A LA MOSTASSA AMB Ceba CARAMEL·LITZADA	LLOM ARREBOSSAT AMB CARROTA RATLLADA
FRUITA	MACEDÒNIA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
AMANIDA AMB TARONJA, PERNIL I CACAUETS 	MONGETES SEQUES ESTOFADES 	CONSOMÉ AMANIDA ITALIANA ÍNDIA POLLASTRE AL CURRI AMB ARRÒS	TOMATA AMB MOZZARELLA 	SOPA DE BROU CASOLÀ 
ESPAGUETIS AMB Salsa de FORMATGE CHEDDAR	BOTIFARRA AL FORN AMB RODES DE CARABASSÓ		PEIX A LA MOLINERA AMB TRUMFA AL CALIU	DAUS DE GALL DINDI SALTATS AMB VERDURETES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA

A totes les escoles de Segona Ensenyança, sempre que no hi hagi hortalisses crues en el menú, hi haurà l'opció de demanar amanida.

En cas d'imprevist aquest menú es pot modificar.

Tots els àpats inclouen pa blanc o integral de forner.

L'oli per amanir i cuinar és d'oliva.

Prioritzem la fruita de temporada i proximitat.

Els plats són elaborats de manera casolana pel personal de cuina del centre.

Els tipus de peix són lluç, bacallà, sèpia i salmó.



Producte ecològic



Carn de Ramaders d'Andorra



Contingut alt en Fibra

Menú revisat per Berta Jiménez: dietista-nutricionista col. núm 0703

PROPOSTA DE BERENAR I SOPAR

DINAR A L'ESCOLA DILLUNS 03/11:
ESTOFAT DE LLENTILLES AMB VERDURES I MONIATO

LLOM A LA SAL AMB COMPOTA DE POMA

FRUITA

PROPOSTA DE BERENAR:

Castanyes + formatget + raïm

o

Una tros de pa (preferiblement integral) amb crema de castanyes

👉 **Crema de castanyes**

🛒 **Ingredients:**

- 300 g de **castanyes pelades** (bullides o torrades, segons preferència)
- 150 ml de **llet o beguda vegetal**
- 60-80 g de **sucre morè** (ajusta segons el teu gust) o dàtils (30g)
- 1 culleradeta de **d'oli o de mantega**
- Un pessic de **sal**

*(Opcional: una mica de **cacau en pols** si vols fer una crema tipus “castanya i xocolata”)*

PROPOSTA DE SOPAR:

*Una tassa de **consomé***

WRAP farcit de saltat de verdures i tires de gall dindi

POSTRES: CAQUI (el clàssic o la varietat persimó)

AIGUA com a beguda