aramark

COL. MARE DE DEU MONTSERRAT
Novembre '26

LLAR PARVULARI
Menú Basal

LES FRUITES D'AQUEST MES SON: poma, pera, plàtan, taronja i síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Saltejat de verdures **Pa integral** Fruita de temporada	**3** Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	**4** **Espaguetis integrals a la carbonara** Lluç a la marinera -- Pa blanc Iogurt natural	**5** Crema de porros amb poma Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**6** Olla de recapte amb seques Truita francesa casolana Enciam, cogombre i olives **Pa integral** Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa mixta a la planxa Patates fregides **Pa integral** Fruita de temporada	**10** Llenties estofades amb verdures Truita francesa casolana Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** **Espirals integrals amb salsa de pastanaga** Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic Enciam i olives **Pa integral** Iogurt natural	**12** Crema de verdures i moniato Llom a la planxa Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**13** Paella de verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**17** Crema de verdures i moniato Pollastre rostit a la llimona Patata dau amb all i romaní **Pa integral** Fruita de temporada	**18** Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa casolana Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	**19** Mongetes seques estofades amb verdures Filet d'abadejo al forn Patata al forn **Pa integral** Fruita de temporada	**20** Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- **Pa integral** Fruita de temporada
23 Mongeta tendra amb patata Wok oriental de porc amb verdures -- **Pa integral** Iogurt natural	**24** **Espaguetis integrals amb salsa de formatges** Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**25** **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn **Pa integral** Iogurt natural	**26** Paella de verdures Lloms de rap amb pil-pil de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**27** Llenties estofades amb verdures Truita francesa casolana Enciam, tomàquet i olives **Pa integral** Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet **Pa integral** Iogurt natural				

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

Sopar saludable

Per a completar les ingestes diàries de forma equilibrada, recomanem que:

Si has menjat...	Pots sopar...
Primers	**Primers**
Pasta (o sopa), llegums o arròs	Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata)
Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata)	Pasta (o sopa), llegums o arròs
Segons	**Segons**
Ou	Peix o carn blanca* o plat vegetal
Peix	Ou o carn blanca
Carn blanca	Peix o ou
Llegums, pasta o arròs	Carn vermella** o ou
Carn vermella	Plat vegetal o peix

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill... *Carn vermella: vedella, porc, xai
Les dietes que exclouen un grup d'aliments poden triar l'alternativa que es proposa

Postres	Postres
Fruita	Lacti o fruita
Lacti	Fruita o lacti

La ingesta total de lactis recomanada ha de ser de 2 / 3 vegades al dia
La ingesta total de fruita recomanada ha de ser de 3 / 4 vegades al dia