nutrybo
Centre de nutrició Marta Segui Llabrés

MENÚ NOVEMBRE 2026

La Paella
TEMPS I MENJAR

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Pasta amb salsa de bolets	Amanida de tonyina	Sopa de pistons	Mongeta tendra amb pastanaga	Crema de carbassa amb picatostes
Lluç amb all i oli i amanida	Cigrons amb col i arròs integral	Pollastre amb salsa de porros i amanida	Lasanya casolana de peix i tomàtic alinyat	Truita de patata i ratatouille
DILLUNS 9	**DIMARTS 10**	**DIMECRES 11**	**DIJOUS 12**	**DIVENDRES 13**
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties a la riojana	Arròs integral amb espinacs i bolets	Pastís d'espinacs i pernil	Amanida variada
Hamburguesa al forn amb amanida	Filet de perca al forn amb bròquil	Truita de carbassò, porro i patata amb amanida	Cigrons amb verdures i patata	Pollastre amb xampinyons i patata
DILLUNS 16	**DIMARTS 17**	**DIMECRES 18**	**DIJOUS 19**	**DIVENDRES 20**
Colflor i carbassa gratinats	Arròs tres delícies	Cuinat de cigrons amb col	Amanida completa	Cuinat de llenties i verdures
Pollastre, tomàtic i patates al forn	Lluç arrebossat i amanida	Gall d'indi amb salsa de ceba i amanida	Fideus a la cassola	Salmó amb bròquil
DILLUNS 23	**DIMARTS 24**	**DIMECRES 25**	**DIJOUS 26**	**DIVENDRES 27**
Cigrons amb espinacs	Crema de verdures	Arròs caldós de peix	Brou amb pistons	Mongetes blanques amb carbassa
Perol de lluç amb patates al forn	Pollastre a la mostassa i amanida	Ous amb salsa de tomàtic i pisto	Tilapia al forn amb pebres	Llom guisat amb verdures
DILLUNS 30				
Llenties estofades				
Truita de patates amb amanida				

FESTIU

- Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.
- Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.
- Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).