ESCOLA DOMENY

NOVEMBRE 2026

cuinalia

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIJOUS 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
- Arròs integral amb all i julivert - Croquetes de rostit amb amanida - Fruita	- Mongeta seca i patata al vapor - Lluç a la donostiarra amb amanida - Fruita	- Espirals al pesto rosso - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita	- Crema de coliflor i porros amb rostes - Cigrons saltejats amb verduretes i vedella - Fruita	- Trinxat de col i patata amb oli d'all - Pollastre amb salsa de prunes i amanida - Iogurt natural amb magrana
SOPAR Verdura al vapor, ou, amanida i fruita	SOPAR Brou vegetal amb mill, for-rmatge fresc,amanida, fruit	SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita	SOPAR Conill al forn amb patates i verdures, amanida i fruita	SOPAR Arròs integral, conill al forn, amanida i fruita
DILLUNS 9	**DIMARTS 10**	**DIMECRES 11**	**DIJOUS 12**	**DIVENDRES 13**
- Crema de pastanaga i naps - Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge - Fruita	- Arròs integral amb salsa de carbassa - Truita de carbassó amb amanida - Fruita	- Bròquil i patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb amanida - Fruita	- Espirals a la marinera - Hamburguesa mixta al forn amb ceba i formatge i amanida - Iogurt natural	- Mongeta seca amb patata al vapor - Bacallà al pil pil amb amanida - Fruita
SOPAR Verdura al forn, gall dindi, amanida i fruita	SOPAR Hummus de llegums, pollastre al forn, fruita	SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita	SOPAR Brou vegetal amb mill, truita, amanida i fruita	SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita
DILLUNS 16	**DIMARTS 17**	**DIMECRES 18**	**DIJOUS 19**	**DIVENDRES 20**
- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Lluç al forn amb all i julivert i amanida - Fruita	- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Pollastre a l'allet amb amanida - Fruita	- Hummus de cigrons amb crudités - Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó) - Fruita	- Crema de carbassa amb rostes - Gall dindi amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i cuscús - Iogurt natural	- Mongetes seques estofades amb verduretes - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita
SOPAR Gall dindi al forn amb verdures, amanida i fruita	SOPAR Verdures al vapor, peix al forn, amanida i fruita	SOPAR Quinoa amb verduretes i llegums, fruita	SOPAR Brou vegetal amb pasta, croquetes vegetals, fruita	SOPAR Brou de verdures amb mill, ou, amanida i fruita
DILLUNS 23	**DIMARTS 24**	**DIMECRES 25**	**DIJOUS 26**	**DIVENDRES 27**
- Macarrons integrals amb salsa de bolets - Truita de carbassó amb amanida - Fruita	- Coliflor, pastanaga i patata al vapor - Pollastre al forn amb salsa de taronja i api amb amanida - Fruita	- Coca de verdures - Llenties guisades amb verdures i xoriç - Fruita	- Amanida complerta amb ou dur - Arròs a la cassola mixta de carn i canana fresca - Fruita	- Mongeta seca amb patata al vapor - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Iogurt natural
SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida i fruita	SOPAR Crema de verdures, conill al forn, amanida i fruita	SOPAR Peix al forn amb verdures i patata, amanida i fruita	SOPAR Verdures bullides, truita de formage, amanida i fruita	SOPAR Pizza casolana amb xampi nyons, amanida i fruita
DILLUNS 30				
- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de moniato i ceba confitada amb amanida - Fruita				
SOPAR Verdures saltades, peix blau amb patata i fruita	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...
* Cada hi haurà pa integral
* L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.
* Arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.
* Els iogurts són sempre ecològics, elaborats artesanalment a la Garrotxa.

Els menús estan fets seguint la guia:
"Alimentació saludable en l'etapa escolar"

Carrer dels Carreters, 19 - 17150 Sant Gregori - T. 972 439 115 - info@cuinalia.cat - www.cuinalia.cat