ESCOLA ANTONI BOTEY

NOVEMBRE/2026

MENÚ SENSE LLEGUM

02 DILLUNS
- Mill amb verdures de temporada
- Gall dindi amb porros i remolatxa al forn amb enciam i olives
- Fruita de temporada

03 DIMARTS
- Rostit de col i moniato
- Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
- Fruita de temporada

04 DIMECRES
- Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 7)
- Truita de porros amb enciam i raves (3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

05 DIJOUS
- Crema de carbassa (9)
- Salsitxes de porc amb bròquil rostit al forn amb oli d'oliva i romaní (12)
- Fruita de temporada

06 DIVENDRES
- Arròs integral saltat amb ceba, pastanga i ou dur (3)
- Salmó al forn amb xips de moniato (4)
- Fruita de temporada

09 DILLUNS
- Crema de verdures de temporada (9)
- Pollastre arrebossat amb amanida de pastanaga i remolatxa (1, 3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

10 DIMARTS
- Arròs mar i muntanya (2, 4, 14)
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

11 DIMECRES
- Sopa de brou d'au amb mill (9)
- Truita de ceba tendra amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

12 DIJOUS
- Trinxat de la Cerdanya: col, patata i baicon
- Guisat de quinoa amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

13 DIVENDRES
- Espirals amb sofregit de pastanaga i porros (1)
- Bacallà guisat amb salsa de tomàquet (4)
- Fruita de temporada

16 DILLUNS
- Arròs integral amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Gall dindi al forn amb colrave i olives
- Fruita de temporada

17 DIMARTS
- Guisat de col i moniato amb allet i oli d'oliva
- Pollastre adobat al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

18 DIMECRES
- Coliflor gratinada amb beixamel (3, 7)
- Truita de patates amb enciam i remolatxa (3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

19 DIJOUS
- Mill guisat amb ceba, pastanaga i carbassa
- Calamars enfarinats al forn amb enciam i colrave (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

20 DIVENDRES
- Crema de porros i pera
- Pernilets de pollastre guisats (9)
- Fruita de temporada

23 DILLUNS
- Crema de pastanaga i moniato (9)
- Lluç a la planxa amb patates amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

24 DIMARTS
- Arròs a la cassola amb bròquil, xampinyons, ceba i col
- Mandonguilles de vedella a la jardinera (12)
- Fruita de temporada

25 DIMECRES
- Sopa de brou vegetal amb fideus i verduretes (1, 9)
- Bunyols de peix amb enciam i ravanets (2, 3, 4, 7, 14)
- Fruita de temporada

26 DIJOUS
- Verdura de temporada rostida amb patata
- Arròs cremós amb carn de coll de porc
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

27 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

30 DILLUNS
- Crema de verdures de temporada (9)
- Truita d'alls tendres amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

AL·LÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
2 Crustacis i productes a base de crustacis. **3** Ous i productes a base d'ou.
4 Peix i productes a base de peix. **5** Cacauets i productes a base de cacauets.
6 Soja i productes a base de soja. **7** Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
8 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
9 Api i productes derivats. **10** Mostassa i productes derivats.
11 Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
12 Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 ml/l expressat SO2.
13 Tramussos i productes a base de tramussos. **14** Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: antoniboteymenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 027 421

àmbit escola
projectes socio-educatius



MES DE LA COL
- Rica en fibra
- Rica en aigua
- Font de Vitamina C

Menús elaborats per:
MARIA LOBO SAHÚN
Grau en nutrició i dietètica
CAT 002531