NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	**3** 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7)	**4** 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LA PLANXA AMB SALSA 2P CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	**5** 1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**6** 1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
9 1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**10** 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA	**11** 1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	**12** 1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA	**13** 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA
16 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA	**17** 1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**18** 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA	**19** 1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7)	**20** 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA
23 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**24** 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	**25** 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	**26** 1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	**27** 1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 5, 7, 8, 9, T3, T7, T8, T9, T11) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
30 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA				

✳ Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL I SENSE SUCRE

PA INTEGRAL

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108630469



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Hummus casolà de cigró amb bastonets d'hortalisses
Macarrons integrals saltejats amb bròquil i bolets
Crema de carbassa i porro
Sopa de peix amb arròs
Amanida d'escarola, magrana, poma i nous

2N

Pastís de patata, vedella i verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Pollastre a la planxa amb salsa de poma
Truita de patates i espinacs
Hamburguesa casolana de mongetes blanques i pastanaga

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE TEMPORADA



Al novembre arriben el fred i les pluges, el camp canvia de color i ens ofereix aliments de temporada. És temps de sabors i emocions de tardor!

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(halal)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7) **3**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES GALL DINDI A LA PLANXA 2P AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7) **19**	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA DE VEDELLA (1, 3, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DEXAMPINYONS 1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 5, 7, 8, 9, T3, T7, T8, T9, T11) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL I SENSE SUCRE

PA INTEGRAL

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108630469

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7) **3**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALÀ AL FORN (4) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P BASTONETS DE MOZZARELA (1, 3, 8) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P PEIX BLANC ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 4) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P LLUÇ A LA PLANXA (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7) **19**	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P RAP GUISAT (2, 4, 14) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DEXAMPINYONS 1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

✳ Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL · SENSE SUCRE ·

PA INTEGRAL

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108630469

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR
(sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL sense gluten A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7) **3**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LA PLANXA AMB SALSA 2P CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P CIGRONS ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P CUSCÚS ense gluten MB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (T9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS sense gluten AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P MONGTES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7) **19**	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS Isense gluten (3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSAsense gluten (13, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE VERDURES sense gluten 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (7) 2P POLLASTRE AL FORN GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CIGRONS ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL I SENSE SUCRE

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108636469

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR
(sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT sense lactosa **3**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LA PLANXA AMB SALSA 2P CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT sense lactosa **19**	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA sense lactosa DE PERNIL (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA sense lactosa (1, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL I SENSE SUCRE

PA INTEGRAL

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR

(sense ou)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPAGUETISINTEGRALS AL PESTO ROSSO sense ou (1, 5, 8, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7) **3**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LA PLANXA AMB SALSA 2P CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **5**	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **11**	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA **12**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P PEIX BLANC AL FORN (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS sense ou A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA **16**	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **18**	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7) **19**	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA sense ou (1, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ ENFARINAT (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P GALL DINDIA LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) **24**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA **27**
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA **30**				

* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL · SENSE SUCRE · I

PA INTEGRAL

SANED

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108830469

NOVEMBRE | ESCOLA DEL MAR
(sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 1P ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	**3** 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 6, 12, T9) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8, T9) PO IOGURT (7)	**4** 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LA PLANXA AMB SALSA 2P CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	**5** 1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (T9) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**6** 1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P TRUITA DE FORMATGE (3,7) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
9 1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES (T9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**10** 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T9, T10) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU BRÒQUIL AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA	**11** 1P MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P GALL DINDI AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	**12** 1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU BONIATO AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA	**13** 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA
16 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA	**17** 1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**18** 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA	**19** 1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS (T9) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL (T5, T8) PO IOGURT (7)	**20** 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12, T9) GU PATATA DAU PO FRUITA DE TEMPORADA
23 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	**24** 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	**25** 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	**26** 1P CREMA DE VERDURES (T1, T9, T10) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (1, 7) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE GU MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	**27** 1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA DE PERA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 5, 7, 8, 9, T3, T7, T8, T9, T11) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
30 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA				

* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

IOGURT NATURAL · SENSE SUCRE · I

PA INTEGRAL

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108630469



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Hummus casolà de cigró amb bastonets d'hortalisses
Macarrons integrals saltejats amb bròquil i bolets
Crema de carbassa i porro
Sopa de peix amb arròs
Amanida d'escarola, magrana, poma i nous

2N

Pastís de patata, vedella i verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Pollastre a la planxa amb salsa de poma
Truita de patates i espinacs
Hamburguesa casolana de mongetes blanques i pastanaga

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE TEMPORADA



Al novembre arriben el fred i les pluges, el camp canvia de color i ens ofereix aliments de temporada. És temps de sabors i emocions de tardor!