INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

NOVEMBRE **CURS 2026-2027**

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Llenties saltades amb verduretes · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	**3** · Col·liflor, bròquil i patata gratinada · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur) · Fruita del temps	**4** · Macarrons amb salsa napolitana · Hamburguesa vegetal de llegums · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	**5** · Crema de hortalisses de temporada amb crostonets · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**6**
9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Salsitxes vegetals al forn · Xips de **moniato** · Fruita del temps	**10** · Espirals integrals amb salsa de formatge i olives negres · Mongeta blanca saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams · Fruita del temps	**11** · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	**12** · "Trinxat" de bleda i patata · Tofu guisat amb poma i prunes · Fruita del temps	**13**
16 · Sopa de ceba amb formatge i crostonets · Llenties guisades amb **moniato** · Fruita del temps	**Cuines del món: Japó** **17** · Fideus udon amb verdures al wok · *"Tonkatsu" vegetal* (seità arrebossat) fet a la cuina amb amanida · Fruita del temps	**18** · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita d'espinacs · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**19** · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Mongeta blanca guisada amb verdures · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	**20**
23 · Cuscús integral amb verdures · Tofu amb pastanaga i curri · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**24** · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita jardinera · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt Natural	**25** · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Cigrons guisats amb hortalisses · Fruita del temps	**26** · Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Macarrons amb bolonyesa vegetal · Fruita del temps	**27**
30 · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Truita de formatge · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps				

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. **Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.**