MENÚ NOVEMBRE 2026.

Basal - . - ESCOLA CAL MAIOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	**3** Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga 1-3T-6T-10T Truita de carabassó i ceba casolana 3 Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral 1-7 ***Kcal:*** 658 ***Lip:*** 29,98 ***Prot:*** 19,70 ***HC:*** 74,64	**4** Crema de blat de moro i porro Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana 10-12 Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 595 ***Lip:*** 17,95 ***Prot:*** 25,51 ***HC:*** 80,34	**5** Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Capçada de porc rostida Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 766 ***Lip:*** 34,18 ***Prot:*** 33,30 ***HC:*** 79,64	**6** Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs Lluç amorosit amb salsa de tomàquet, albergínia, pastanaga, ceba 2T-4-14T Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 640 ***Lip:*** 20,88 ***Prot:*** 25,39 ***HC:*** 85,27
9 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) 1T Truita de patates casolana 3 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 764 ***Lip:*** 31,90 ***Prot:*** 31,62 ***HC:*** 85,96	**10** Risotto d'arròs integral de carabassa i ceba 7 Estofat de carn magra amb patata dau i verdures Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 28,15 ***Prot:*** 28,32 ***HC:*** 105,89	**11** Crema de carabassó, patata i ceba Cigrons saltats amb verdures i cuscús 1-6T-10T Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 868 ***Lip:*** 23,46 ***Prot:*** 27,41 ***HC:*** 133,62	**12** Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata) 1-3T-6T-7-10T Palometa a l'andalusa 2T-4-14T Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt i Pa Integral 1-7 ***Kcal:*** 810 ***Lip:*** 29,50 ***Prot:*** 39,85 ***HC:*** 94,93	**13** Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Contracuixa de pollastre amb cítrics Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 763 ***Lip:*** 19,91 ***Prot:*** 28,56 ***HC:*** 101,58
16 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties (tomàquet, ceba, pastanaga) 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 713 ***Lip:*** 17,60 ***Prot:*** 21,82 ***HC:*** 111,91	**17** Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T Lluç a l'andalusa casolà 1-2T-4-6T-10T-14T Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 677 ***Lip:*** 24,49 ***Prot:*** 28,17 ***HC:*** 85,09	**18** Arròs napolitana (tomàquet) Truita de tonyina casolana 3-4 Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral 1-7 ***Kcal:*** 778 ***Lip:*** 36,62 ***Prot:*** 28,44 ***HC:*** 82,64	**19** Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) 12 Botifarra al forn 6-12 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 28,33 ***Prot:*** 31,05 ***HC:*** 70,10	**20** Coliflor cruixent al forn amb patata 1-6T-7-10T Estofat de gall dindi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 784 ***Lip:*** 20,94 ***Prot:*** 35,86 ***HC:*** 109,21
23 Arròs 3 delícies casolà Truita de pernil dolç casolana 3 Amanida d'enciam i sèsam 11 Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 732 ***Lip:*** 26,53 ***Prot:*** 26,52 ***HC:*** 95,48	**24** Vichyssoise (porro, patata, nata) 7 Cigrons saltats amb tomàquet, ceba confitada i carabassó Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral 1-7 ***Kcal:*** 829 ***Lip:*** 34,83 ***Prot:*** 27,14 ***HC:*** 99,51	**25** Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 925 ***Lip:*** 24,64 ***Prot:*** 28,14 ***HC:*** 141,96	**26** Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons 1-3T-6T-10T Pollastre al forn amb salsa de poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 15,12 ***Prot:*** 31,98 ***HC:*** 91,56	**27** DÍA ESPECIAL TASTET: BROWNIE DE CARABASSÓ I CACAU. 1-3-6T-7-8T-10T Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) 1T Rap al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera 4-10-12 Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 949 ***Lip:*** 28,02 ***Prot:*** 42,04 ***HC:*** 129,84
30 Crema de carabassó, patata i ceba Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat 1-3T-6T-7-10T-12 Fruita variada i Pa Integral 1 ***Kcal:*** 808 ***Lip:*** 23,49 ***Prot:*** 23,67 ***HC:*** 121,91				

ALÈRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS