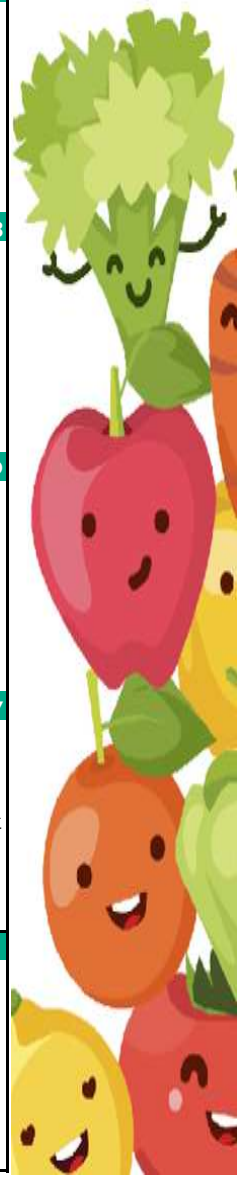
# EBM El Blauet

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2026**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta tendra, esparrecs)<br>Mongetes vermelles ECO salteajdes amb carbassó i carbassa<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet<br>Bacallà al forn amb llit de ceba i pebrot verd i amanida de pastanaga ratllada ECO (4)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Crema de pèsols ECO amb rostes de pa casolanes (1)<br>Gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet a daus ECO<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Sopa de pasta integral ECO amb brou de peix i peix esmicolat (1,2,4,6,9,10,13)<br>Truita de xampinyons i amanida d'assortit d'enciams ECO (enciam i canònges) (3)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Mongeta tendra amb patates ECO al vapor<br>Cigrons ECO estofats amb verdures (carbassa i ceba tendra)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| | Quinoa integral ECO saltejada amb verdures (porro, col i xampinyons)<br>Truita de patates amb amanida d'enciam ECO (3)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Macarrons ECO integrals gratinats amb salsa de tomàquet i formatge (1,7)<br>Filet de salmó a la planxa amb amanida de pebrot verd i cogombre (4)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Crema de porros ECO tebia amb rostes de pa casolanes (1)<br>Estofat de porc amb verdures (albergínia, carbassó i tomàquet)<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) | Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor<br>Llenties estofades amb arròs (pebrot vermell, ceba i tomàquet) (1) ECO<br>Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11) |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet<br>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO (4)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Crema de pèsols ECO amb rostes de pa casolanes (1)<br>Gall dindi a la planxa amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Espirals integrals ECO amb crema de coliflor gratinats amb formatge (1,7)<br>Truita de carbassó i amanida de tomàquet a daus ECO (3)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta tendra, esparrecs)<br>Llenties estofades amb arròs (1) ECO<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Bròquil amb pastanaga i patates<br>Fricandó de vedella amb bolets variats<br>Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral (1,11) |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Sopa de pasta integral ECO amb brou de pollastre natural (1,6,9,10)<br>Truita francesa amb amanida de tomàquet a daus ECO (3)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Mongeta tendra amb patata al vapor ECO<br>Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Paella de verdures de temporada (col, pastanaga i porro) ECO<br>Cuetes de rap en salsa verda amb amanida de canonges (4)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Verdura tricolor ECO (Bròquil, coliflor i carbassa) al vapor<br>Llenties ECO saltejades amb verdures (ceba, tomàquet i pastanaga) (1)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | Crema de pastanaga ECO amb rostes de pa casolanes (1)<br>Pollastre estofat amb ceba, tomàquet i patata ECO<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) |
| **30** | | | | |
| Cuscús saltejat amb verdures (mongeta tendra, alls tendres, xampinyons) (1)<br>Sardines enfarinades sense espina (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1,4)<br>Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11) | | | | |



## BERENAR

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| Pà integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita | Iog nat sense ensucrar (7)/ Iogurt de soja (1,6,8) + fruita | Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita | Iogurt natural sense ensucrar (7) + fruita | Pà integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita |

Llegenda d'al·lèrgens:

1. GLUTEN · 2. CRUSTACEOS · 3. HUEVO · 4. PESCADO · 5. CACAHUETE · 6. SOJA · 7. LECHE · 8. FRUTOS SECOS · 9. APIO · 10. MOSTAZA · 11. SESAMO · 12. SULFITOS · 13. MOLUSCOS · 14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Martí
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC