aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Basal

**LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN**: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>**Peix fresc**<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de pernil i formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú ESO

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Arròs amb verdures | Minestra de verdures rostida amb oli d'alls | **Espaguetis integrals a la carbonara** | Crema de porros amb poma | Cigrons estofats amb verdures |
| Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet | Pollastre rostit a la llimona | Salmó al forn | Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge) | Truita de carbassó |
| | 2a opció: Gall dindi planxa | 2a opció: Peix arrebossat casolà | 2a opció: Llom a la planxa | 2a opció: Truita francesa |
| Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Crema de verdures i moniato | Llenties estofades amb verdures | **Macarrons integrals a la napolitana** | Tricolor de verdura ofegada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) |
| Hamburguesa mixta a la planxa | Truita francesa amb formatge | Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic | Cigrons estofats amb arròs | Pollastre amb salsa barbacoa |
| 2a opció: Llom al forn | 2a opció: Truita de patata | 2a opció: Peix arrebossat casolà | | 2a opció: Gall dindi planxa |
| Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | --<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **Sopa d'au amb fideus integrals** | **Jornada Gastronòmica** <br>Baked Beans | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba | **Crema de carbassó ECO amb crostons** | Trinxat de coliflor i patata |
| Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega | | Truita francesa amb tonyina | Pollastre a la farigola | Macarrons amb bolonyesa de soja |
| 2a opció: Llom a la planxa | Fish&chips | 2a opció: Truita de patata | 2a opció: Gall dindi planxa | |
| Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | Pa blanc<br>Natilla | Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | --<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Mongeta tendra amb patata | **Espaguetis integrals amb salsa de formatges** | **Crema de pastanaga ECO** | Paella de verdures | Llenties estofades amb verdures |
| Wok oriental de porc amb verdures | Estofat vegetal a la jardinera | Pollastre rostit a la cassola | **Peix fresc** | Truita de patata i ceba |
| 2a opció: Llom a la planxa | | 2a opció: Gall dindi a la planxa | 2a opció: Peix arrebossat casolà | 2a opció: Truita francesa |
| --<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30** | | | | |
| Crema de verdures | | | | |
| Pizza de pernil i formatge | | | | |
| --<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

# Sopar saludable

**Per a completar les ingestes diàries de forma equilibrada, recomanem que:**

| Si has menjat... | | Pots sopar... |
|---|---|---|
| **Primers** | | **Primers** |
| Pasta (o sopa), llegums o arròs | ⇨ | Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata) |
| Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata) | ⇨ | Pasta (o sopa), llegums o arròs |
| **Segons** | | **Segons** |
| Ou | ⇨ | Peix o carn blanca* o plat vegetal |
| Peix | ⇨ | Ou o carn blanca |
| Carn blanca | ⇨ | Peix o ou |
| Llegums, pasta o arròs | ⇨ | Carn vermella** o ou |
| Carn vermella | ⇨ | Plat vegetal o peix |

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill... *Carn vermella: vedella, porc, xai
Les dietes que exclouen un grup d'aliments poden triar l'alternativa que es proposa

| Postres | | Postres |
|---|---|---|
| Fruita | ⇨ | Lacti o fruita |
| Lacti | ⇨ | Fruita o lacti |

La ingesta total de lactis recomanada ha de ser de 2 / 3 vegades al dia
La ingesta total de fruita recomanada ha de ser de 3 / 4 vegades al dia

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Gluten

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa s/gluten<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **4**<br>Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties s/gluten estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **11**<br>Macarrons s/gluten a la napolitana<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa s/gluten<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>Sopa d'au amb fideus s/gluten<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **17**<br>**Jornada Gastronòmica**<br>Baked Beans s/salsa<br>Fish&chips (llimanda a la planxa)<br>Pa s/gluten<br>Natilla | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten<br>--<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures (s/gluten)<br>--<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **24**<br>Espaguetis s/gluten amb salsa de formatges s/gluten<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>Pa s/gluten<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties s/gluten estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza s/gluten de pernil i formatge<br>--<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Ou

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>Espaguetis s/ou a la carbonara i formatge s/ou<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge s/ou)<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Lluç al forn<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>Macarrons s/ou a la napolitana<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaaa)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>Sopa d'au amb fideus s/ou<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>Baked Beans<br>Fish&chips (llimanda a la planxa)<br>Pa blanc<br>Iogurt natural | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>Espaguetis s/ou amb salsa de formatges s/ou<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza casolana s/gluten de pernil i formatge s/ou<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Lactosa

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom rostit amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>Baked Beans<br>Fish&chips<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Gelatina s/sucre | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza s/gluten ni lactosa amb pernil s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Proteïna de Llet de Vaca

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom rostit amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Gelatina s/sucre* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Gelatina s/sucre | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza s/gluten ni llet amb pernil (s/plv) s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Fruits Secs

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb tomàquet i tonyina<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de pernil i formatge (s/fr.secs)<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Peix ni Marisc

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara**<br>Gall dindi a la planxa<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaaa)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans s/salsa*<br>*Gall dindi a la planxa*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza casolana de pernil i formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Porc

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara s/carn**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Hamburguesa vegetal amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de soja amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de tonyina i formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Porc ni PLV

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Hamburguesa vegetal amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Gelatina s/sucre | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Gelatina s/sucre* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de soja amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Gelatina s/sucre | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza s/gluten ni llet amb tonyina s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Carn

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Saltejat de llenties<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara s/carn**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Hamburguesa vegetal amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)<br>Amanida de llegum<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa vegetal amb fideus integrals**<br>Saltejat de llegums<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Hamburguesa de llegum<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de soja amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Truita francesa<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Peix fresc<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de tonyina i formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Vegetarià

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Saltejat de llenties<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara s/carn**<br>Salmó al forn<br>Tomàquet laminat<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Hamburguesa vegetal amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Saltejat de llegum<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaaa)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)<br>Amanida de llegum<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa vegetal amb fideus integrals**<br>Saltejat de llegums<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Veggie Burguer*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Rotllets de primavera<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de soja amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Truita francesa<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Hamburguesa de llegum<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Vegà

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Saltejat de llenties<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Amanida de llegum<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Hamburguesa vegetal amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Amanida verda<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Arròs amb verdures<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Macarrons integrals a la napolitana**<br>Saltejat de llegum<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br>Amanida de llegum<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa vegetal amb fideus integrals**<br>Saltejat de llegums<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans s/mel*<br>*Veggie burger*<br>*Pa blanc*<br>*Fruita de temporada* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Amanida de llegum<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Rotllets de primavera<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de soja amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb tomàquet**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Saltejat de llegums<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Hamburguesa de llegum<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Amanida verda<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza de de verdures s/formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Baix en Fructosa i sorbitol

LES FRUITES D'AQUEST MES SON: plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs blanc amb carbassó i bròquil<br>Hamburguesa a la planxa<br>Enciam amanit<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **3**<br>Carbassó i patata<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **4**<br>Espaguetis blancs amb bacó i formatge<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **5**<br>Crema de porros (porro, patata, api)<br>Llom rostit<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **6**<br>Patates amb cigrons (pocs) i carbassó<br>Truita de carbassó s/ceba<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre |
| **9**<br>Crema de verdures (patata, carbassó, espinacs i api)<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **10**<br>Llenties i patata amb carbassó<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i cogombre<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **11**<br>Macarrons blancs amb oli i orenga<br>Lluç al forn<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **12**<br>Espinacs amb patates<br>Arròs amb cigrons (pocs)<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita i gall dindi)<br>Pollastre al forn<br>Enciam amanit<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre |
| **16**<br>Sopa d'au casolana amb pasta<br>Llom a la planxa<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>Baked beans (mongetes seques amb patates)<br>Fish&chips (patates al forn)<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **18**<br>Arròs blanc amb xampinyons<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i cogombre<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **19**<br>Crema de carbassó ECO (carbassó, patata, api) amb crostons<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de bròquil i patata<br>Macarrons blancs amb formatge i tonyina<br>--<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre |
| **23**<br>Bledes amb patata<br>Wok de porc amb verdures (carbassó i bròquil) s/soja<br>--<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **24**<br>Espaguetis blanc amb salsa de formatges casolana<br>Truita francesa<br>Enciam i cogombre<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **25**<br>Crema de carbassa (patata, carbassa, api)<br>Pollastre rostit<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | **26**<br>Arròs amb bròquil i carbassa<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **27**<br>Llenties i patata amb carbassó<br>Truita de patates s/ceba<br>Enciam amanit<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre |
| **30**<br>Crema de verdures (patata, carbassó, espinacs i api)<br>Torrada de pernil i formatge gratinat s/tomàquet<br>--<br>Pa blanc<br>Iogurt natural s/sucre | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Sense formatge (A.E.)

**LES FRUITES D'AQUEST MES SON**: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la napolitana**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom al forn<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Espirals integrals amb salsa de pastanaga**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana**<br>Estofat vegetal a la jardinera<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza amb bolonyesa de soja sense formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Llenties i Llimona

**LES FRUITES D'AQUEST MES SON**: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures<br>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet<br>Saltejat de verdures<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls<br>Pollastre a la farigola<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>**Espaguetis integrals a la carbonara**<br>Salmó al forn<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures i moniato<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>**Espirals integrals amb salsa de pastanaga**<br>Lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada<br>Cigrons estofats amb arròs<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa d'au amb fideus integrals**<br>Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Beans*<br>*Fish&chips*<br>*Pa blanc*<br>*Natilla* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa amb tonyina<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>**Espaguetis integrals amb salsa de formatges**<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures<br>Pizza amb bolonyesa de soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

aramark

**COR DE MARIA BLANES**
**Novembre '26**

# Menú Sense Llegums + Sense Peix

LES FRUITES D'AQUEST MES SÓN: poma, pera, plàtan i taronja

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Arròs amb verdures (s/pèsol s/mongeta)<br>Amanida amb formatge<br>--<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **3**<br>Minestra de verdures rostida amb oli d'alls (bròquil, patata, pastanaga i ceba)<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Enciam i olives<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **4**<br>Coliflor i patata gratinat<br>Gall dindi a la planxa<br>Patata dau<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **5**<br>Crema de porros amb poma<br>Llom (s/soja) a l'italiana (amb tomàquet i formatge)<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **6**<br>Patates estofades amb verdures<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **9**<br>Crema de verdures (moniato, carbassó, espinacs i api)<br>Hamburguesa a la planxa (s/soja)<br>Patates fregides<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **10**<br>Patates estofades amb verdures<br>Truita francesa amb formatge<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **11**<br>Mongeta tendra i patata amb sofregit de tomàquet<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i olives<br>Pa blanc<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **12**<br>Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga)<br>Arròs amb pollastre<br>--<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **13**<br>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i gall dindi)<br>Pollastre amb salsa barbacoa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **16**<br>**Sopa casolana d'arròs integral**<br>Daus de llom (s/soja) amb salsa de tomàquet i alfàbrega<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **17**<br>***Jornada Gastronòmica***<br>*Baked Potatoes (patates estofades s/salsa)*<br>*Gall dindi a la planxa*<br>*Pa blanc*<br>*Iogurt natural* | **18**<br>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **19**<br>**Crema de carbassó ECO amb crostons s/soja**<br>Pollastre a la farigola<br>Patata dau amb all i romaní<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **20**<br>Trinxat de coliflor i patata<br>Macarrons s/gluten a la bolonyesa (s/soja)<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Wok oriental de porc amb verdures s/soja<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **24**<br>Bròquil amb salsa de formatges casolana<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>**Pa integral**<br>Fruita de temporada | **25**<br>**Crema de pastanaga ECO**<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Patata al forn<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | **26**<br>Paella de verdures (s/pèsols)<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>**Pa integral**<br>Iogurt natural 'La Fageda' | **27**<br>Patates estofades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada |
| **30**<br>Crema de verdures (patata, carbassó, espinacs i api)<br>Torrada de pernil i formatge gratinat<br>--<br>Pa blanc<br>Fruita de temporada | | | | |

En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.