aramark

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Basal

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

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

Nove

ALGUNS DELS NOSTRES
principals proveïdors

anna ECOLOGICA. 100%

Proveïdora de productes ecològics certificats i de proximitat.

Avícola Maria de l'Empordà Petit

Productes avícoles frescos i de granja, assegurant el benestar animal.

stockdecarns

Especialistes en carns fresques de qualitat procedents de ramaderia local.

HUCAMAR SeaFood SL

Proveïdor de peix i marisc fresc de proximitat procedent de llotges catalanes.

La Fageda

Cooperativa social que elabora làctics naturals, artesans i de proximitat.

GEMÜSERING

Distribuïdora de fruites i verdures fresques d'origen local i seleccionat.

aramark

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Gluten

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Ou

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Lactosa

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Proteïna de Llet de Vaca

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Fruits Secs

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Peix ni Marisc

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Porc

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Porc ni PLV

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Carn

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Vegetarià

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Vegà

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

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Baix en Fructosa i sorbitol

LES FRUITES D'AQUEST MES SON: plàtan i taronja

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

Novembre '26
COR DE MARIA MASMITJÀ

Menú Sense Llegums (estricte)

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures (s/pèsol s/mongeta) Estofat de porc s/soja Saltejat de verdures Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	**3** Minestra de verdures rostida amb oli d'alls (bròquil, patata, Pollastre rostit a la llimona Enciam i olives **Pa integral** Fruita de temporada	**4** Coliflor i patata gratinat Salmó al forn Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	**5** Crema de porros amb poma Llom (s/soja) a l'italiana (amb tomàquet i formatge) Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**6** Bledes amb patates Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdures (moniato, carbassó, espinacs i api) Hamburguesa a la planxa (s/soja) Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa casolà Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** Mongeta tendra i patata amb salsa de pastanaga Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	**12** Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i Espinacs amb patata i ou dur -- **Pa integral** Fruita de temporada	**13** Arròs tres delícies (truita, pastanaga i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 Sopa casolana d'arròs Daus de llom (s/soja) amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Potatoes (patates estofades)* *Fish&chips* *Pa blanc* *Iogurt natural*	**18** Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**19** **Crema de carbassó ECO amb crostons s/soja** Pollastre a la farigola Patata dau amb all i romaní **Pa integral** Fruita de temporada	**20** Trinxat de la Cerdanya (carn s/soja) Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Mongeta tendra amb patata Estofat de porc s/soja amb verduretes -- Pa blanc Fruita de temporada	**24** Bròquil amb salsa de formatges casolana Hamburguesa a la planxa (s/soja) Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**25** **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada	**26** Paella de verdures (s/pèsols) Peix fresc Enciam i pastanaga **Pa integral** Iogurt natural 'La Fageda'	**27** Patates estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures (patata, carbassó, espinacs i api) Arròs amb pernil i formatge -- Pa blanc 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.