

INSTITUT ESCOLA COVES D'EN CIMANY

NOVEMBRE 2026

MENÚ BASAL

core RESTAURACIÓ
corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta verda i patata Estofat de **vedella ecològica** amb verdures Pa[1] i fruita	3 Llenties estofades amb verdures Truita de patates[3] **Enciam ecològic** i pastanaga Pa[1] i fruita	4 Brou d'au amb pasta [1] Lluç al forn[4] **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i **fruita ecològica**	5 Arròs integral amb verdures Pollastre amb sanfaina Pa[1] i fruita	6 Crema de carbassa Cigrons estofats amb verdures Pa[1] i lacti[7]
9 Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa[3] **Enciam ecològic** i tomàquet Pa[1] i **fruita ecològica**	10 Coliflor amb patata Estofat de cigrons amb verdures Pa[1] i **fruita ecològica**	11 ***Menú escollit pels alumnes*** Brou d'au amb pasta [1] Mandonguilles de vedella amb tomàquet i patates Pa[1] i pastís [1,3,7]	12 Crema de pastanaga Pollastre a l'ast **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica**	13 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet[1,3] **Peix fresc de llotja**[4] **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica**
16 Patates estofades Bacallà al forn amb verdures i tomàquet[4] Pa[1] i fruita	17 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Pa[1] i **fruita ecològica**	18 Espirals amb salsa de tomàquet[1] Truita de patata[3] **Enciam ecològic** i tomàquet Pa[1] i lacti[7]	19 Arròs integral amb verdures Pollastre al forn **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica**	20 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Pa[1] i fuita
23 Fideus a la cassola[1] Lluç arrebossat[4,1] **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i fruita	24 Mongetes guisades amb verdures Truita de verdures[3] **Verdures tempurah**[1] Pa[1] i fruita	25 Coliflor amb patates Tacos de porc estofats a la jardinera Pa[1] i lacti[7]	26 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica**	27 Crema de carabassa Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada[1,6] Pa[1] i **fruita ecològica**
30 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i fruita				

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral.**

ECO

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**

El lacti serà iogurt artesà del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies

1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL·LUSC



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT