

INSTITUT ESCOLA COVES D'EN CIMANY

NOVEMBRE 2026

SUGGERIMENTS DE SOPARS

core RESTAURACIÓ
corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa Pa i fruita	3 Sopa de verdures amb pasta Salsitxes de porc a la planxa Pa i fruita	4 Verdura amb patates Truita de formatge Pa i fruita	5 Espirals amb formatge ratllat Bacallà arrebossat Pa i fruita	6 Pita amb verdura saltejada, falafel i patates fregides
9 Verdura amb patates Pit de gall dindi a la planxa Pa i fruita	10 Sopa d'au d'arròs Dorada al forn amb llit de tomàquet i orenga Pa i fruita	11 Espaguetis amb tomàquet i carn picada de vedella amb formatge ratllat Pa i fruita	12 Estofat de llenties amb verdura, patata i costelles	13 Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Fruita
16 Crema de verdures Llom a la planxa Pa i fruita	17 Sopa de carn d'olla amb pasta Pit de gall dindi arrebossat Pa i fruita	18 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa Pa i fruita	19 Macarrons amb verdures saltejades Lluç a la planxa amb fines herbes Pa i fruita	20 Hamburguesa de pollastre amb tires de moniato i patata al forn Pa i fruita
23 Crema de verdura Truita a la francesa Pa i fruita	24 Verdura amb patates Llom a la planxa Pa i fruita	25 Sopa minestrone vegetal Broqueta de pit de gall dindi amb verdura Pa i fruita	26 Verdura amb patata Lluç al forn amb llit de ceba i patata Pa i fruita	27 Pizza al gust Fruita
30 Crema de verdures Salmó a la planxa Pa i fruita				


Es recomana cuinar amb **olis saludables**

Es recomana menjar **pa integral**



Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars


Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**



El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions 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