SERUNION EDUCA

Menú Basal Carrilet

EL CARRILET

NOVIEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs melós de peix i marisc Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals integrals napolitana Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Coca de verdures i formatge al forn Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
16	17	18	19	20
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals a la bolonyesa de soja texturada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i fruita fresca	Zuccaroni (macarrons amb daus de carbassa i crema de bolets) Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
30	01	02	03	04
Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural		**Fruita fresca de temporada (tardor):** poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina. Es servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible



01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	carn o Peix
Peix	Ou o carn
Llegums	Verdura o Ou
carn	Ou o Peix

Fruita o lacti

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal Carrilet

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal Carrilet	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5									14
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1							8	9	10				
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p														14
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4										
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba al forn			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2	3						9	10	11	12		
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge al forn	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil dolç)	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals a la bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1													14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Zuccaroni (macarrons amb daus de carbass	1	2							9		11			
			Segon	Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell)				4										14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1													14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.