JTM comedores

Menú GENERAL — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.
Fruites del mes d'octubre: caqui, xirimoia, frambuesa, magrana, kiwi, mandarina, mango, poma, pera, plàtan, raïm.
Hortalisses de cultiu anual a Espanya: all, albergínia, carabassí, ceba, lletugues, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.
Altres hortalisses del mes d'octubre: bleda, bròquil, carabassa, col lombarda, col repollo, coliflor, endivia, escarola, espinac, mongeta tendra, nap, remolatxa.
El iogurt que s'ha d'oferir és natural sense sucre. Si el centre declina l'oferta d'aquest iogurt, s'oferirà els 5 dies fruita com a darreria.

2	3	4	5	6
Ensalada variada (iceberg, romana, tomàtiga, pastanaga) amb Croquetes (1,3,6,7,9,10,11) Llenties estofades amb Verdures (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de colflori / Fruita	Macarrons integrals Aglio de Olio (1,3,6,10) Lluç al forn (4) Salsa de Tomàtiga (ceba, pebres, tomatiga, aromàtiques) i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i coqueta de mongetes amb cuscús / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, carabassa, bledes) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb blat de les Índies (romana, canonges, tomàtiga, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures saltades i salmó / Fruita	Crema de Verdures Estofat de Pollastre Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Quínoa amb carabassa i festucs / Fruita	Arròs de Peix (2,4,14) Llom a la planxa an el seu suc Tomàtiga trempada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10) Truita de Patata (3) Tomàtiga trempada Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Crema de Verdures i Llenties (1) Hamburguesa de Carn Mixta (6,12) Ensalada Grega (romana, olives negres, orenga, formatge tendre) (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Arròs amb Salsa de Tomàtiga Palometa a la milanesa (all, julivert, ou, farina de blat) (1,3,4) Mongetes tendres saltades Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiot a la planxa amb ensalada / Fruita	Crema de Xampinyons Rostit de Pollastre amb Llimona i Romaní Patata rostida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Ensalada amb olives (iceberg, roure, tomàtiga cicerol, pastanaga) y Truita (3) Estofat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Verdures al forn i Quiche casolà variat / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Paella de Verdures (9) Fogonero enfarinat (farina de blat) (1,4) Bròquil i Pastanaga al vapor Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de xampinyons / Fruita	Crema de Verdures Llom al forn Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera, formatge) (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Orada al forn amb patata, ceba, tomàtiga i pastanagó / Fruita	Tomàtiga trempada amb Orenga i Truita de Patata (3) Llenties estofades amb Verdures (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot saltat amb quínoa / Fruita	Crema de Carabassa i Pèsols Aguiat de Pollastre Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita	Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Brots (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga, soja) (6) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada tipus César (1,2,3,4,10,12) Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita	Crema de Verdures Llom a la planxa en el seu suc Puré de Patata (7,12) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Indiot amb ensalada de cuscús / Fruita	Sopa de Brou de Pollastre amb Fideví integral (1,3,6,10) Salmó a la planxa (4) Ensalada amb Olives (romana, canónigos, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb colflori/ Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre amb Salsa Caçadora Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Arròs a la Milanesa (salsa de tomàtiga, bacon, formatge) (6.7.12) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Blat de les Índies (romana, fulla de roure, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: *Tacos* mexicans variats / Fruita
30				
Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) Gallineta amb enfarinat casolà (1,4) Bròquil i Pastanaga al vapor Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita				

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005