



NOVEMBRE 2026

Sopars

Una proposta de sopar per a cada dia, pensada per completar el que els infants han dinat a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Espirals amb verdures Orada amb llimona i amanida ● Fruita del temps	3 Arròs amb bolets Ous remenats amb alls tendres i amanida ● Fruita del temps	4 Quinoa amb verdures Llenties amb tomàquet natural ratllat i olives ● Fruita del temps	5 Crema de verdures Conill a l'allet ● Logurt natural	6 Amanida de formatge Daus de vedella amb salseta i patates ● Fruita del temps
9 Llenties saltejades Pit de pollastre amb farigola i amanida ● Fruita del temps	10 Sopa amb pasta Bacallà amb pisto ● Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Hamburguesa casolana de llegums ● Fruita del temps	12 Verdura de temporada amb patata Llom a l'allet amb amanida ● Fruita del temps	13 
16 Crema de carbassa Pollastre al forn amb xampinyons ● logurt natural	17 Mongetes blanques amb all i julivert Llagostins a la planxa amb amanida ● Fruita del temps	18 Patates amb espinacs i panses Hummus amb bastonets de pa ● Fruita del temps	19 Arròs al vapor amb verdures i ou Amanida variada ● Fruita del temps	20 Galets al pesto de remolatxa Broqueta de carn magra amb amanida ● Fruita del temps
23 Arròs pilaf Gall dindi amb salseta i pèsols ● Fruita del temps	24 Crema de cigrons i pastanaga Truita de pernil dolç i amanida ● Fruita del temps	25 Panatxé de verdures Vedella amb patates ● logurt grec	26 Amanida amb mango Mandonguilles de llegums amb tomàquet ● Fruita del temps	27 Fideus saltejats amb hortalisses i salsa de soja Lluç arrebossat amb amanida ● Fruita del temps
30 Crema de carbassó Pollastre amb salsa de blat de moro ● Fruita del temps				



TRUITA DE BOLETS AMB PATATA

INGREDIENTS

- 4 ous
- 200 g de bolets (rovellons, camagroc o xampinyons)
- 1 patata mitjana
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra
- Un polsim de sal

PREPARACIÓ

- 1 Netegem.** Passeu un drap humit pels bolets i talleu-los a trossets petits. Peleu la patata i talleu-la a daus.
- 2 Sofregim.** Amb una mica d'oli, coeu la patata a foc suau fins que sigui tendra. Afegiu els bolets i deixeu que treguin l'aigua.
- 3 Fem la truita.** Bateu els ous amb sal, aboqueu-hi el sofregit i remeneu. Tireu-ho tot a la paella i gireu la truita amb un plat.

Amb una amanida al costat, ja teniu un sopar complet de tardor.



Ara us toca ser xefs! Feu la recepta amb l'ajuda d'un adult, feu-ne una foto i compartiu-la a Instagram etiquetant [@menjares.cat](https://www.instagram.com/menjares.cat).

Nutricionistes Blanca i Cristina · Núm. de col·legiades
CAT000276 / CAT001118

