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 verduretes **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 verduretes **Llenties amb tomàquet natural ratllat i olives** ● Fruita del temps	**5** Crema de verdures **Conill a l'allet** ● Iogurt 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 verduretes **Hamburguesa casolana de llegums** ● Fruita del temps	**12** Verdura de temporada amb patata **Llom a l'allet amb amanida** ● Fruita del temps	**13** Amanida verda **Truita de patates amb pa amb tomàquet** ● Kèfir
16 Mongetes blanques amb all i julivert **Llagostins a la planxa amb amanida** ● Fruita del temps	**17** Crema de carbassa **Pollastre al forn amb xampinyons** ● Iogurt natural	**18** Patates amb espinacs i panses **Hummus amb bastonets de pa** ● Fruita del temps	**19** Arròs al vapor amb verduretes 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** ● Iogurt 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, camagrocs 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**.

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

Institut Escola REC COMTAL

aleanutri