maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ GENERAL

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Tallarines integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb salsa *teriyaki* i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de patates amb enciam i olives Iogurt de La Fageda
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**10** Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt de La Fageda	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva Estofat de gall dindi amb salsa Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt de La Fageda	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Contracuixa de pollastre al forn amb curri i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**20** Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge Sardines enfarinades amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa de pollastre amb pistons Llom de porc arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Iogurt de La Fageda	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

Al·lèrgens

Gluten, Llet, Peix, Ou, Api, Mostassa, Llegums, Crustacis, Fruita seca, Soja, Marisc, Sulfits

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Tallarines integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb salsa *teriyaki* i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Delícies de soja al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva Lluç arrebossat amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de patates amb enciam i olives Iogurt de La Fageda
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**10** Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt de La Fageda	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva Delícies de soja estofades amb salsa Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt de La Fageda	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i olives Fruita del temps	**20** Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge Sardines arrebossades amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa vegetal amb pistons Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Iogurt de La Fageda	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE GLUTEN

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ***Pasta**** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat ***Salmó al forn amb enciam i pipes*** Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva ***Cigrons amb sofregit de tomàquet*** Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva ***Llom de porc arrebossat**** amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de patates amb enciam i olives Iogurt de La Fageda
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**10** ***Pasta**** amb herbes provençals i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt de La Fageda	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva ***Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols**** Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva ***Estofat de gall dindi amb salsa**** Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt de La Fageda	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva ***Cigrons amb sofregit de tomàquet*** Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Contracuixa de pollastre al forn amb curri i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**20** ***Pasta**** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge ***Sardines enfarinades**** amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa de pollastre amb ***pasta**** ***Llom de porc arrebossat**** amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Iogurt de La Fageda	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva ***Pasta**** a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

**** Producte sense gluten***

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE LACTOSA

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ***Tallarines integrals amb sofregit de tomàquet i formatge sense lactosa*** Salmó al forn amb salsa *teriyaki* i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de patates amb enciam i olives ***Iogurt de La Fageda sense lactosa***
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba ***Lluç al forn amb enciam i pastanaga*** Fruita del temps	**10** ***Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge sense lactosa*** Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro ***Iogurt de La Fageda sense lactosa***	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva Estofat de gall dindi amb salsa Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ***Iogurt de La Fageda sense lactosa***	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Contracuixa de pollastre al forn amb curri i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**20** ***Espirals integrals amb sofregit de tomàquet*** Sardines enfarinades amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa de pollastre amb pistons Llom de porc arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet ***Iogurt de La Fageda sense lactosa***	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

**** Producte sense lactosa***

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE OU

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ***Pasta**** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb salsa *teriyaki* i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva ***Llom de porc a la planxa*** amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot ***Gall dindi a la planxa*** amb enciam i olives Iogurt de La Fageda
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Lluç al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**10** ***Pasta**** amb herbes provençals i formatge ratllat ***Llom de porc a la planxa*** amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt de La Fageda	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva Estofat de gall dindi amb salsa Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert ***Lluç a la planxa*** amb enciam i pastanaga Iogurt de La Fageda	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Contracuixa de pollastre al forn amb curri i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**20** ***Pasta**** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge Sardines enfarinades amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa de pollastre amb ***pasta**** ***Llom de porc a la planxa*** amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro ***Lluç a la planxa*** amb enciam i tomàquet Iogurt de La Fageda	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva ***Pasta**** a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

**** Producte sense ou***

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE PEIX

FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Tallarines integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat ***Truita a la francesa amb enciam i pipes*** Fruita del temps	**3** Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**4** Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	**5** Crema de carbassó eco amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps	**6** Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de patates amb enciam i olives Iogurt de La Fageda
9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba ***Gall dindi amb salsa d'ametlles*** i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**10** Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	**11** Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt de La Fageda	**12** Crema de coliflor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols Fruita del temps	**13** Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
16 Bròquil amb patata i oli d'oliva Estofat de gall dindi amb salsa Fruita del temps	**17** Mongetes seques saltades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt de La Fageda	**18** Crema de carbassa amb oli d'oliva Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro Fruita del temps	**19** Arròs amb herbes provençals Contracuixa de pollastre al forn amb curri i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**20** Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge ***Llom de porc arrebossat*** amb enciam i cogombre Fruita del temps
23 Pèsols amb patata i oli d'oliva ***Truita a la francesa amb enciam i pastanaga*** Fruita del temps	**24** Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	**25** Sopa de pollastre amb pistons Llom de porc arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	**26** Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Iogurt de La Fageda	**27** Crema de verdures amb oli d'oliva Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita del temps
30 Arròs amb sofregit de tomàquet ***Gall dindi a la planxa*** amb enciam i cogombre Fruita del temps				

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**

maristes
Col·legi Maristes Rubí

NOVEMBRE 2026
SUGGERIMENTS PER AL SOPAR

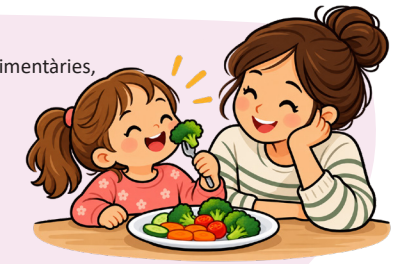
FUNDACIÓ CHAMPAGNAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Quinoa amb verdures Truita a la francesa amb daus de tomàquet provençal Iogurt natural	**3** Sopa de ceba Bacallà amb salsa de xampinyons Fruita del temps	**4** Espinacs a la catalana Tonyina amb anelles de ceba Fruita del temps	**5** Hummus de cigrons Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki* Fruita del temps	**6** Crema de bolets *Paninis* de formatge amb amanida Fruita del temps
9 Pèsols amb pernil serrà Ous remenats amb espàrrecs i amanida Iogurt natural	**10** Bròquil amb patata Seitons amb tomàquet amanit Fruita del temps	**11** Crema de carbassa Mandonguilles de lluç casolanes amb salsa Fruita del temps	**12** Sopa d'arròs Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	**13** Crema de verdures Crep d'espinacs i formatge amb amanida Fruita del temps
16 Arròs amb pèsols i ceba Lluç al forn amb amanida Iogurt natural	**17** Sopa de pasta Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	**18** Saltat de verdures Ou escalfat amb pernil i patates Fruita del temps	**19** Coliflor gratinada Orada al forn Fruita del temps	**20** Crema de pastanaga Quiche de verdures i formatge amb amanida Fruita del temps
23 *Dips* de moniato amb salsa de iogurt Hamburguesa de llegums amb amanida Fruita del temps	**24** Nyoquis de carbassa Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	**25** Lasanya de carbassó Verat al forn Fruita del temps	**26** Crema de pastanaga Albergínies farcides de tonyina i verdures Fruita del temps	**27** Guacamole amb *dips* de blat de moro *Fajita* de pollastre amb *pico de gallo* Iogurt natural
30 Puré de patates Gall dindi amb espàrrecs Fruita del temps				

Informació nutricional: NO M'AGRADA...O ENCARA NO HO HE DESCOBERT?

Aprendre a menjar també vol dir aprendre a descobrir! De vegades als infants no els agraden alguns aliments a la primera... És ben normal! Durant la infància es desenvolupen els gustos i les preferències alimentàries, i calen temps i paciència per descobrir nous sabors i textures. Com podem ajudar-los a descobrir nous aliments?

1. **Oferim sense obligar.** Animem els infants a tastar aliments nous, però sense forçar-los. Menjar ha de ser una experiència agradable, no pas una obligació.
2. **Ho tornem a provar!** Que un aliment no els agradi avui no vol dir que no els pugui agradar més endavant. Oferir-lo en diferents ocasions i preparacions pot ajudar a familiaritzar-s'hi.
3. **Donem exemple.** Compartir els àpats i veure com els adults gaudeixen d'una gran varietat d'aliments pot despertar la curiositat dels més petits.
4. **Els fem participar.** Anar a comprar, rentar les verdures, preparar una amanida o triar una fruita són petites activitats que els acosten als aliments.
5. **Respectem la gana i la sacietat.** Evitem obligar-los a acabar-se el plat. És important que aprenguin a reconèixer quan tenen gana i quan estan tips.



UN TRUC: Si avui no volen tastar el bròquil, els en podem oferir un altre dia amb una preparació diferent (al vapor, al forn, barrejat amb altres verdures...). Podem deixar que el mirin, el toquin o l'olorin, sense exigir que se'l mengin.

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana

Per a qualsevol suggeriment podeu enviar un correu a Rubi.serveis@maristes.com