

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ OCTUBRE DIETA TOVA

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Pasta blanca Lluç planxa Poma/plàtan	2 Patata bullida Gall didi a la planxa Poma/plàtan	3 Arròs blanc Llom a la planxa Poma/plàtan	4 Puré de pastanaga Maira a la planxa Poma/plàtan
	<i>Verdures a la brasa o forn Llom a la planxa</i>	<i>Arròs blanc Peix blanc al forn</i>	<i>Pasta blanca Ou</i>	<i>Amanida Vedella planxa</i>
7 Puré de carbassa Lluç a la planxa Poma/plàtan	8 Sopa d'au amb pasta Pollastre a la planxa logurt natural	9 Arròs blanc Truita a la francesa Poma/plàtan	10 Pasta amb orenga Vedella planxa Poma/plàtan	11 FESTA
<i>Verdures a la brasa o forn Vedella planxa</i>	<i>Arròs blanc Ou</i>	<i>Amanida Llom planxa</i>	<i>Arròs blanc Peix blanc al forn</i>	
14 Pasta amb orenga Vedella a la planxa Poma/plàtan	15 Puré de pastanaga Lluç a la planxa Poma/plàtan	16 Patata bullida Vedella a la planxa Poma/plàtan	17 Pasta amb orenga Truita francesa Poma/plàtan	18 Arròs blanc Gall dinid a la planxa Poma/plàtan
<i>Arròs blanc Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta blanca Ou</i>	<i>Arròs blanc Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta blanca Vedella a la planxa</i>
21 Arròs blanc Lluç a la planxa Poma/plàtan	22 Puré de pastanaga Vedella a la planxa logurt natural	23 Pasta blanca Truita francesa Poma/plàtan	24 Col bullida Bacallà a la planxa Poma/plàtan	25 Arròs blanc Pollastre al forn Poma/plàtan
<i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Vedella a la planxa</i>	<i>Pasta blanca Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Llom a la planxa</i>	<i>Amanida Vedella a la planxa</i>
28 Patates bullides Truita francesa Poma/plàtan	29 Pasta amb orenga Llom planxa Poma/plàtan	30 Patata bullida Lluç planxa Poma/plàtan	31 Arròs blanc Gall dinid a la planxa Poma/plàtan	FESTA
<i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs blanc Peix blanc al forn</i>	<i>Pasta blanca Ou</i>	<i>Amanida Vedella a la planxa</i>	

**MILLORES NUTRICIONALS**

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal, Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.

Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.

Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).

Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.

Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326