

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ OCTUBRE FRUITS SECS

2024-25

1

Amanida d'enciams, nous taronja i crostons casolans  
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit)  
Fruita del temps/Pa integral

2

3

4

*Llegums amb hortalisses*

*Amanida amb formatge fresc  
Falafel vegetal*

*Patates amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses  
llom a la planxa o forn*

7

8

9

10

11

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures  
Ou*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

FESTA

14

15

16

17

18

*Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures  
Ou*

*Arròs amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn*

*Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs pilaff  
Gall dinid al curri  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa integral*

21

22

23

24

25

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures  
Ou*

*Trinxat de col i patata  
Bacallà amb herbes  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral*

*Cigrons estofats  
Pollastre a l'allet  
Albergínia arrebossada  
Fruita del temps  
Pa integral*

28

29

30

31

31

*Llenties guisades  
Trita de patata  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet*

*Mongeta tendra i patata  
Tiretes de lluç cruixents  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral*

*Arròs pilaff  
Gall dindi a l'orenga  
Enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa integral*

*Enciam, tomàquet,  
pastanaga i verat  
Fideus a la cassola  
Fruita del temps  
Pa integral*

FESTA

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures  
Peix blanc al forn*

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures al forn  
ou*

*Verdures al forn  
ou*

**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