

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ OCTUBRE GLUTEN

**1** Amanida d'enciams, nous taronja i crostons sense gluten  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps/Pa sense gluten

**2** Bledes amb patata  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**3** Sopa de peix amb arròs Eco (cigròns, mongeta i hortalisses) i crostons sense gluten  
Salsitxes al forn amb tomàquet  
Xips de moniato  
Fruita del temps/pa sense gluten

**4** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons sense gluten  
Maira arrebossada no gluten no ou/Enciam i germinats  
Fruita del temps/pa sense gluten

*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** Puré de carbassa i crostons sense gluten  
Lluç a la planxa  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**8** Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Pollastre arrebossat no gluten no ou  
Enciam i blat de moro  
Iogurt eco natural/Pa sense gluten

**9** Arròs integral amb tomàquet  
Trita de patates  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**10** Enciam, pastanaga, olives i formatge  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**11** FESTA

*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*

**14** Enciam, poma, pastanaga i blat de moro  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge rallat  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**15** Puré de llegums amb crostons sense gluten  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps

**16** Bledes amb patates  
Friandó de vedella amb xampinyons  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**17** Llenties amb hortalisses  
Trita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**18** Arròs pilaff  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*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*

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

**21** Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa  
Fruita del temps /Pa sense gluten

**22** Puré de verdures amb crostons sense gluten  
Pèsols amb pernil  
Enciam i blat de moro  
Iogurt natural  
Pa sense gluten

**23** Pasta sense gluten amb Remolatxa i formatge rallat  
Trita d'espínacs  
Enciam i poma  
Fruita del temps / Pa sense gluten

**24** Trinçat de col i patata  
Bacallà amb herbes  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**25** Cigròns estofats  
Pollastre a l'allet  
Albergínia arrebossada no gluten no ou  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

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

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures  
Ou*

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**28** Llenties guisades  
Trita de patata  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**29** Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

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

**31** Enciam, tomàquet, pastanaga i verat  
Fideus sense gluten a la cassola  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**31** 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*

**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

2024-25