

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ OCTUBRE LACTOSA

2024-25

1

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

2

Bledes amb patata  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps  
Pa integral

3

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

4

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons  
Maira arrebossada/Enciam germinats  
Fruita del temps/pa integral

5

FESTA

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

Arròs amb hortalisses  
llom a la planxa o forn

7

Purè de carbassa i crostons casolans  
Lluç al forn amb crosta  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa integral

8

Sopa d'au amb pasta  
Pollastre arrebossat  
Enciam i blat de moro  
logurt sense lactosa  
Pa integral

9

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de patates  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

10

Enciam, pastanaga, olives i formatge sense lactosa  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral

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

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

14

Enciam, poma, pastanaga i blat de moro  
Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge sense lactosa  
Fruita del temps  
Pa integral

15

Purè de llegums amb crostons casolans  
Lluç a la romana  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps  
Pa integral

16

Bledes amb patates  
Friandó de vedella amb xampinyons  
Fruita del temps  
Pa integral

17

Llenties amb hortalisses  
Trita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

18

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

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 saltat amb calamars  
Fruita del temps /Pa integral

22

Purè de verdures amb crostons casolans  
Pèsols amb pernil  
Enciam i blat de moro  
logurt sense lactosa  
Pa integral

23

Espirals integrals amb Remolatxa i formatge sense lactosa  
Trita d'espínacs  
Enciam i poma

24

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

25

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

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 amb tomàquet

29

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

30

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

31

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

32

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