

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ OCTUBRE NO PORC

2024-25

	<p>1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Llegums amb hortalisses</i></p>	<p>2 Bledes amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i></p>	<p>3 Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons Seitan al forn Xips de moniato Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons Maira arrebossada/Enciamgerminats Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Pollastre a la planxa o forn</i></p>
<p>7 Puré de carbassa Lluç al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>8 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt eco natural Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Ou</i></p>	<p>9 Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>	<p>10 Enciam, pastanaga, olives i formatge Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>11 FESTA</p>
<p>14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i></p>	<p>15 Puré de llegums amb crostons Lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Ou</i></p>	<p>16 Bledes amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>17 Lleties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>18 Arròs pilaff Gall dindi al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p>21 Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps /Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p>22 Puré de verdures amb crostons Pèsols sense pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral</p> <p><i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>23 Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat Trita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb verdures Ou</i></p>	<p>24 Trinxat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i></p>	<p>25 Cigrons estofats Tofu al forn Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>28 Lleties guisades Trita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>29 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i></p>	<p>30 Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>31 Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn ou</i></p>	<p>FESTA</p>

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326