



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ SETEMBRE DIETA TOVA

DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

9 Pasta bullida
Lluç a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

16 Puré de pastanaga
Vedella a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Arròs blanc
Peix blau a la planxa o forn*

23 Puré de pastanaga
Lluç a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Pasta blanca
Carn blanca a la planxa o forn*

30 Patata bullida
Ous durs
Poma/plàtan
Pa integral

*Pasta blanca
Carn blanca a la planxa o forn*

DIMARTS

3 VACANCES D'ESTIU

10 Arròs blanc
Pollastre al forn
Iogurt eco natural
Pa integral

*Pasta blanca
Ou*

17 Arròs blanc
Lluç a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Pasta blanca
Ou*

24 Pasta amb orenga
Llom a la planxa
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

DIMECRES

4 VACANCES D'ESTIU

11 FESTA

18 Patata bullida
Pollastre al forn
Poma/plàtan
Pa integral

*Arròs blanc
Peix blanc a la planxa o forn*

25 Arròs pilaff eco
Gall d'inidi al forn
Poma/plàtan
Pa integral

*Pasta blanca
Ou*

DIJOUS

5 VACANCES D'ESTIU

12 Patata bullida
Vedella a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

19 Pasta blanca
Trita a la francesa
Poma/plàtan
Pa amb tomàquet

*Amanida
Carn blanca a la planxa o forn*

26 Patata bullida
Bacallà al forn
Poma/plàtan
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

DIVENDRES

6 VACANCES D'ESTIU

13 Arròs blanc
Lluç a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

20 Patata bullida
Calamars a la planxa
Poma/plàtan
Pa integral

*Pasta blanca
Hamburguesa vegetal casolana*

27 Arròs blanc
Trita a la francesa
Poma/plàtan
Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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 groc 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