

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ NOVEMBRE NO CARN

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Puré de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Enciam i blat de moro iogurt ECO natural/Pa integral Formatge rallat	6 Arròs ECO amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	7 Couscous amb hortalisses(pastanaga, carbassó i ceba) Seitan al forn Panís de blat de moro Fruita del temps/Pa integral	8 Mongeta tendra i patata Lluç a la romana Enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral
	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
11 Puré de verdures Macarrons Eco amb bolonyesa de seitan i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral Formatge rallat	12 Lleties amb hortalisses Maira arrebossada Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	13 Espirals integrals amb salsa de tomàquet, pastanaga i albergínies Saltat de cigrons i albergínies Fruita del temps Pa integral/formatge rallat	14 Pèsols amb patata Tofu amb salsa de prunes Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	15 Sopa de peix amb arròs Fruita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
18 Sopad'au amb pasta Lluç amb salsa verda Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	19 Cigrons amb hortalisses Ous amb tomàquet Enciam i olives verdes iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	20 Trinxat de col i patata Hamburguesa vegetal Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	21 Arròs integral amb tomàquet Seitan arrebossat Enciam i taronja Fruita del temps Pa integral	22 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge Lassanya de lleties Enciam i sèsam Fruita del temps/Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
25 Sopa de verdures amb pasta Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	26 Arròs Pilaff Cigrons saltats Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	27 Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal Enciam i blat de moro Fruita del temps/ pa integral Formatge rallat	28 Lleties amb hortalisses Truita de patata, moniato i ceba Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Bledes amb patates Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Falafel vegetal casolà</i>	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>

**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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326