

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ NOVEMBRE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Puré de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Enciam i blat de moro logurt ECO natural/Pa integral Formatge rallat	6 Arròs ECO amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	7 Couscous amb hortalisses(pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps/Pa integral	8 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat no gluten no ou Enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral
	<i>Arròs amb verdures Peix al forn</i>	<i>Crema de verdures Llom a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
11 Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge rallat	12 Lleties amb hortalisses Maira arrebossada no gluten no ou Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	13 Pasta blanca amb remolatxa Vedella estofada amb patates Fruita del temps Pa integral Formatge rallat	14 Pèsols amb patata Pollastre rostit amb salsa de prunes Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	15 Sopa de peix amb arròs Pollastre a la planxa Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Carn blanca planxa</i>	<i>Crema de verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Verdures al forn Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
18 Sopa d'au amb pasta Lluç amb salsa verda Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	19 Cigrons amb hortalisses Gall d'indi a la planxa Enciam i olives verdes logurt ECO natural Pa amb tomàquet	20 Trinxat de col i patata Bacallà a la llauna Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	21 Arròs integral amb tomàquet Pollastre arrebossat no gluten no ou Enciam i taronja Fruita del temps Pa integral	22 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i sèsam Fruita del temps/Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Carn blanca planxa</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
25 Escudella barrejada Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	26 Arròs Pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	27 Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i blat de moro Fruita del temps/ pa integral Formatge rallat	28 Lleties amb hortalisses Pollastre a la planxa moniato i ceba Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Bledes amb patates Carn magre de porc arrebossada no gluten no ou Enciam i poma Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Falafel vegetal casolà</i>	<i>Verdures al forn Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Carn blanca a la planxa</i>	<i>Arròs amb verdures 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

2024-25