



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ DESEMBRE – SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa  
Filet de lluç a la romana  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

9 Amanida d'enciam, pastanaga,  
blat de moro, olives i formatge  
fresc  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal  
Formatge rallat  
Fruita del temps/ Pa integral

*Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn*

16 Mongeta tendra i patata  
Ous durs amb beixamel i  
tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

DIMARTS

3 Puré de verdures  
Truita de mongeta blanca  
Amanida d'enciams i taronja  
logurt Eco natural  
Pa amb tomàquet/ Crostons casolans

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

10 Arròs Eco integral amb  
Tomàquet  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

17 Arròs amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
logurt Eco natural  
Pa integral

*Pasta amb verdures  
Ou*

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata  
Salmó amb salsa de verdures  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

11 Trinxat de col i patata  
Vedella a la jardinera  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Peix a la planxa o forn*

18 Puré de verdures  
Pasta amb bolonyesa  
de vedella  
Formatge rallat  
Fruita del temps/ pa integral

*Arròs amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

DIJOUS

5 Sopa de peix amb arròs eco  
(sofregit i fumet de peix)  
Pollastre al forn  
Patates fregides  
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida  
Peix blanc a la planxa o forn*

12 Llenties Eco amb hortalisses  
Bacallà fresc arrebossat  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

19 Cigrons amb hortalisses  
Lluç arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa o forn*

DIVENDRES

6 **FESTA**

13 Pèsols i patata  
Daus de pollastre  
amb salsa de poma  
Xips de moniato  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Tacos casolans de verdures*

20 Sopa d'au amb pasta Eco Nadal  
Mandonguilles amb tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral  
Galetes gullón i xocolata sense  
al·lèrgens

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa 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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25