



Escola Jaume Ferran i Clua

DILLUNS

3 Crema de mongeta blanca i porros
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crotons de pa casolans

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

10 Crema de moniato (amb ceba, patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

*Amanida d'escalivada
Peix a la planxa*

17 Arròs saltejat amb verdures
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de llenties
Pollastre a la planxa*

24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida d'arròs
Truita de patates*

3

DIMARTS

4 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Amanida variada
Peix a la planxa*

11 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Batut casolà de iogurt sense lactosa i plàtan / Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures
Mongetes saltades amb verdures*

18 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida variada
Peix a la planxa*

25 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Arròs ECO amb pollastre i carxofes
Iogurt sense lactosa
Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

4

DIMECRES

5 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Cigrons amb arròs ECO (ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Patates saltades amb allet
Truita francesa*

12 Coliflor amb patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassa
Pollastre a la planxa*

19 Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de porros
Truita francesa*

26 Puré de verdures
Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crotons de pa casolans

*Amanida de llenties
Peix a la planxa*

5

DIJOUS

6 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Salmó amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa
Arròs blanc amb calamars
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Truita francesa*

20 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i calçots
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

27 Sopa d'au amb pasta ECO
Truita de patata i ceba
Enciam i col llobarda
Botifarra d'ou
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cigrons saltats
Pollastre a la planxa*

6

DIVENDRES

7 Trinxat de col i patata
Pollastre a l'allet
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans*

14 Pèsols i patata
Carn magre de porc arrebossada
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

21 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Lasanya de llenties ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa*

28 FESTA

*Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat*

7

MENÚ FEBRER - LACTOSA

2024-25

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 (spirals), 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