



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ FEBRER – NO CARN

DILLUNS

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

*Arròs amb tomàquet
Truita francesa*

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

*Amanida d'escalivada
Llenties estofades*

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

*Pasta amb tomàquet
Seitan 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

*Sopa de verdures
Truita francesa*

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

*Crema de verdures
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 ECO i plàtan
Pa integral

*Crema de verdures
Peix a la planxa*

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

*Purè de carbassó
Peix a la planxa*

25 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Arròs ECO amb tofu i carxofes
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Patata saltada amb all
Tofu amb verdures*

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

*Mongeta saltada amb all
Truita francesa*

12 Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge)
Seitan amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa integral

*Pèsols saltats
Truita francesa*

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

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

26 Purè de verdures
Cigrons estofats amb patates (sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

*Amanida variada
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

*Amanida variada
Pèsols saltats*

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta
Peix a la planxa*

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

*Amanida variada
Peix a la planxa*

27 Sopa de verdures amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Crema de porros
Pèsols saltats*

6

DIVENDRES

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

*Amanida de llenties
Tacos vegetals casolans*

14 Pèsols i patata
Seitan arrebossat
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 (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Seitan arrebossat*

28 FESTA

*Amanida d'escalivada
Hamburguesa vegetal completa*

7

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

