

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

<p>3 Crema de mongeta blanca i porros Tiretes de lluç sense gluten/ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa</i></p>	<p>4 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p>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</p> <p><i>Patates saltades amb allet Mongetes saltades</i></p>	<p>6 Pasta blanca 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</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p>7 Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>10 Crema de moniato (amb ceba, patata) Pasta amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'escalivada Peix a la planxa</i></p>	<p>11 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Enciam i ravenets Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures Mongetes saltades amb verdures</i></p>	<p>12 Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge) Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Pollastre a la planxa</i></p>	<p>13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Truita francesa</i></p>	<p>14 Pèsols i patata Carn magre de porc arrebossada Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>17 Arròs saltejat amb verdures Maira arrebossada sense gluten/ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de llenties Pollastre a la planxa</i></p>	<p>18 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p>19 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de porros Truita francesa</i></p>	<p>20 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>21 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p>24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Filet de lluç arrebossat sense gluten/ou Amanida d'enciams i panses Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>25 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Arròs ECO amb pollastre i carxofes Iogurt ECO natural Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p>26 Puré de verdures Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa</p> <p><i>Amanida de llenties Peix a la planxa</i></p>	<p>27 Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre a la planxa Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cigrons saltats Arròs amb verdures</i></p>	<p>28 FESTA</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat sense ou</i></p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>

MENÚ FEBRER - OU

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