



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ FEBRER – RES DEL MAR

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de mongeta blanca i porros Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	4 Sopa d'arròs amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Amanida variada</i> <i>Cigrons saltats</i>	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 <i>Patates saltades amb alliet</i> <i>Truita francesa</i>	6 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Gall dindi amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	7 Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
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 <i>Amanida d'escalivada</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	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 <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Mongetes saltades amb verdures</i>	12 Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge) Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs blanc amb pollastre a la planxa Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Truita francesa</i>	14 Pèsols i patata Carn magre de porc arrebossada Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral <i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
17 Arròs saltejat amb verdures Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de llenties</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	18 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida variada</i> <i>Pèsols saltats</i>	19 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral <i>Crema de porros</i> <i>Truita francesa</i>	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 <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	21 Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i>
24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i panses Fruita del temps/ Pa integral <i>Amanida d'arròs</i> <i>Truita de patates</i>	25 Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga Arròs ECO amb pollastre i carxofes Iogurt ECO natural Pa integral <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	26 Puré de verdures Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa <i>Amanida de llenties</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	27 Sopa d'au amb pasta ECO Truita de patata i ceba Enciam i col llombarda Botifarra d'ou Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Cigrons saltats</i>	28 FESTA <i>Sopa d'au amb pasta</i>
3	4	5	6	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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326