



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ GÈNER – DIETA TOVA

2024-25

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 FESTA	7 FESTA	8 Pasta amb orenga Vedella a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	9 Arròs blanc Gall dindi a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	10 Puré de pastanaga Llom a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc
13 Patata bullida Lluç a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	14 Arròs blanc Gall dindi a la planxa iogurt ECO natural Pa blanc	15 Puré de pastanaga Pollastre a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	16 Sopa d'au amb arròs Bacallà a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	17 Patata bullida Ou dur Poma/Plàtan Pa blanc
20 Puré de pastanaga Lluç a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	21 Arròs blanc Truita francesa Poma/Plàtan Pa blanc	22 Patata bullida Pollastre a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	23 Arròs blanc Vedella a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	24 Pasta amb orenga Pollastre a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc
27 Pasta amb orenga Lluç a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	28 Patata bullida Truita francesa iogurt ECO natural Pa blanc	29 Arròs blanc Lluç a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc	30 Patata bullida Pollastre al forn Poma/Plàtan Pa blanc	31 Puré de pastanaga Vedella a la planxa Poma/Plàtan Pa blanc
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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326