

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ GENER - LACTOSA

2024-25

<p>6 FESTA</p>	<p>7 FESTA</p>	<p>8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat sense lactosa</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i></p>	<p>9 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i></p>	<p>10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons casolans</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>13 Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pipes de gira-sol Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb permil i ceba Enciam i ravenets Iogurt natural sense lactosa Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Truita francesa</i></p>	<p>15 Vichissoise (porros i patata) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Peix a la planxa o forn</i></p>	<p>16 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>20 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons casolans</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>21 Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida de llenties Peix a la planxa o forn</i></p>	<p>22 Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Seitan estofat amb hortalisses</i></p>	<p>23 Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge sense lactosa i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps</p> <p><i>Verdures al forn Truita francesa</i></p>	<p>24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons casolans Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Pollastre arrebossat</i></p>
<p>27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa Fideuà (peix, calamars i sofregit) Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>28 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i sèsam Iogurt natural sense lactosa Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Peix a la planxa o forn</i></p>	<p>29 Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i></p>	<p>30 Mongeta tendra i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida Truita francesa</i></p>	<p>31 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat sense lactosa</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>

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