



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ GÈNER - VEGETARIÀ

2024-25

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 FESTA	7 FESTA	8 Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat	9 Arròs pilaff ECO Tofu amb sofregit i xampinyons Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Seitan arrebossat (no gluten no ou) Daus de carabassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons de pa
		<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
13 Bròquil amb patata Tofu arrebossat (no gluten no ou) Amanida d'enciams i pipes de gira-sol Fruita del temps/ Pa integral	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt Eco natural/ Pa integral	15 Vichissoise (porros, patata i llet) Seitan al forn amb verdures Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral	16 Sopa de verdures amb arròs Saltat de mongeta blanca Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Truita francesa</i>	<i>Crema de verdures Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Tacos vegetals casolans</i>
20 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Seitan al forn Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons de pa	21 Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet	22 Mongetes saltades al pebre vermell Tofu amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa integral	23 Hamburguesa completa de seitan (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs) Fruita del temps/ Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Amanida de llenties Seitan a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Falafel vegetal casolà</i>	<i>Verdures al forn Truita francesa</i>	<i>Amanida Seitan arrebossat</i>
27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus amb verdures Fruita del temps/ Pa integral Lactonesa amb all	28 Cigrons amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i sèsam Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	29 Arròs ECO integral amb tomàquet Seitan arrebossat (no gluten, no ou) Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral	30 Mongeta tendra i patata Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral	31 Crema de carabassa (amb pastanaga, ceba i patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat
<i>Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida Truita francesa</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</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 (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