



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ MARÇ – NO FRUITS SECS

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	4 Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	5 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Filet de lluç a la romana Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral <i>Patates saltades amb allet</i> <i>Truita francesa</i>	6 Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	7 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
10 Crema de coliflor Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida d'escalivada</i> <i>Peix a la planxa</i>	11 Mongetes saltades al pebre vermell Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	12 Mongeta tendra i patata Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de lleties</i>	13 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Truita francesa</i>	14 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet Crostons de pa casolans <i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
17 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà fresc arrebossat Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa casolans <i>Amanida de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	18 Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa integral <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	19 Pasta amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam amanit Fruita del temps Pa integral <i>Crema de porros</i> <i>Truita francesa</i>	20 Arròs saltejat amb verdures Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	21 Amanida d'enciams, taronja i crostons casolans Lasanya de lleties 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 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida d'arròs</i> <i>Truita de patates</i>	25 Crema de mongeta blanca i porros Filet de lluç a la romana Enciam i ravenets logurt ECO natural / Pa integral Crostons de pa casolans <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	26 Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	28 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Pollastre arrebossat</i>
31 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Maira arrebossada Enciam amanit Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida verda</i> <i>Truita de patates</i>	1	2	3	4

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