



Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ MARÇ – OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

**3** FESTA

*Arròs amb tomàquet  
Truita francesa*

**10** Crema de coliflor  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida d'escalivada  
Tofu a la planxa*

**17** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Tofu arrebossat  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa

*Sopa de verdures amb arròs  
Seitan a la planxa*

**24** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida d'arròs  
Truita de patates*

**31** Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Seitan arrebossat  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida verda  
Truita de patates*

DIMARTS

**4** Puré de verdures  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida variada  
Tofu amb hortalisses*

**11** Mongetes saltades al pebre vermell  
Seitan al forn amb pastanaga i ceba  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt ECO natural  
Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures  
Truita francesa*

**18** Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Tofu amb hortalisses*

**25** Crema de mongeta blanca i porros  
Tofu arrebossat  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural / Pa integral  
Croston de pa

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats*

DIMECRES

**5** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Seitan arrebossat  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patates saltades amb allet  
Seitan a la planxa*

**12** Mongeta tendra i patata  
Tofu arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Amanida de lleties*

**19** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciams i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de porros  
Truita francesa*

**26** Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)  
Patates fregides  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

*Patata i mongeta tendra  
Lleties amb hortalisses*

**2**

DIJOUS

**6** Trinxat de col i patata  
Tofu amb salsa d'ametlles (amb all, ceba i ametlles)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats*

**13** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideus amb verdures  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta  
Cigrons amb hortalisses*

**20** Arròs saltejat amb verdures  
Pèsols saltats amb hortalisses  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb tomàquet  
Tofu amb hortalisses*

**27** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de patata i calçots  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Crema de pastanaga  
Tofu a la planxa*

**3**

DIVENDRES

**7** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs blanc amb cigrons i xampinyons  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

**14** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet  
Croston de pa

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**21** Amanida d'enciams, nous, taronja i croston  
Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

**28** Arròs pilaff ECO  
Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta  
Seitan arrebossat*

**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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326