

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

1

Vichissoise (porros, patata)  
Cigrons amb arròs i curri ECO  
(ceba, pastanaga, carbassa)  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps / Pa integral

2

Trinxat de col i patata  
Pollastre amb salsa de prunes  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

3

Arròs ECO integral  
amb tomàquet  
Bacallà a la llauna amb mongetes  
Fruita del temps  
Pa integral

4

Llenties ECO amb hortalisses  
(ceba, tomàquet,  
pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

*Pasta amb tomàquet  
Truita francesa*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

7

Pèsols i patata  
Filet de lluç a la romana  
Amanida d'enciams i pipes de  
carbassa  
Fruita del temps / Pa integral

8

Purè de pastanaga  
Espaguetis ECO amb bolonyesa  
vegetal (soja i sofregit de tomàquet)  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

9

Arròs fregit amb verdures i  
salsa de soja (pastanaga, pebrot i  
xampinyons)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciams i remolatxa  
Fruita del temps / Pa integral

10

Cigrons amb hortalisses (ceba,  
pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de patata i ceba  
Enciam i germinats  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

11

Sopa d'au amb pasta ECO  
Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'escalivada  
Pollastre a la planxa*

*Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassa  
Amanida de lleties*

*Sopa d'au amb pasta  
Peix a la planxa*

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Llenties ECO amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i  
pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral

23

Sopa de lletres  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides  
Gel de gel  
Pa amb tomàquet

24

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

25

Mongeta tendra i patata  
Bacallà fresc arrebossat  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa*

*Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

*Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa*

*Sopa d'au amb pasta  
Seitan arrebossat*

*Sopa d'au amb pasta  
Seitan arrebossat*

28

Mongetes guisades amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

29

Cuscús ECO amb hortalisses  
(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

30

Amanida d'enciams, pastanaga,  
ou dur i blat de moro  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal  
ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral

1

FESTA

2

*Amanida verda  
Truita de patates*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

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)



Escola Jaume Ferran i Clua