



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ ABRIL - VEGETARIÀ

DILLUNS

31

Pèsols i patata
Tofu arrebossat
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa integral

Amanida d'escalivada
Llenties estofades

14

FESTA

21

FESTA

28

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Tofu arrebossat
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Amanida verda
Falafel casolà

DIMARTS

1

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

Amanida variada
Tofu amb verdures

8

Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes logurt ECO natural
Formatge ratllat / Pa integral

Sopa d'arròs amb verdures
Tofu a la planxa

15

FESTA

22

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

Crema de carbassó
Tofu amb verdures al forn

29

Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Seitan al forn
Panís de blat de moro
logurt ECO natural / Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats

DIMECRES

2

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

Pasta amb tomàquet
Falafel casolà

9

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

Crema de carbassa
Amanida de llenties

16

FESTA

23

Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat
Patates fregides
Gel de gel
Pa amb tomàquet

Patata i mongeta tendra
Amanida de cigrons

30

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

Patata i mongeta tendra
Tofu amb verdures

DIJOUS

3

Arròs ECO integral amb tomàquet
Mongetes saltades
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats

10

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

Sopa de verdures amb pasta
Tofu amb verdures

17

FESTA

24

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

Cigrons saltats
Pèsols saltats

1

FESTA

DIVENDRES

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

Sopa de verdures amb arròs
Tacos vegetals casolans

11

Sopa de verdures amb pasta
Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

18

FESTA

25

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat

2

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

