Escola l'Olivera

MENÚ ABRIL – PEIX

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	**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* *Gall dindi a la planxa*	**2** Trinxat de col i patata Pollastre amb salsa de prunes Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Pasta amb tomàquet* *Truita francesa*	**3** Arròs ECO integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps Pa integral *Crema de carbassó* *Pèsols saltats amb pernil*	**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 d'au amb pasta* *Tacos vegetals casolans*
7 Pèsols i patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral *Amanida d'escalivada* *Pollastre a la planxa*	**8** Puré de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral / Formatge ratllat *Sopa d'arròs amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**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 *Crema de carbassa* *Amanida de llenties*	**10** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i germinats Fruita del temps / Pa amb tomàquet *Sopa d'au amb pasta* *Gall dindi a la planxa*	**11** Sopa d'au amb pasta ECO Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral *Amanida variada* *Pizza vegetal casolana*
14 FESTA	**15** FESTA	**16** FESTA	**17** FESTA	**18** FESTA *Crema de carbassa* *Hamburguesa vegetal completa*
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 *Crema de carbassó* *Gall dindi a la planxa*	**23** Sopa de lletres Botifarra de porc al forn Patates fregides Gelat de gel Pa amb tomàquet *Patata i mongeta tendra* *Truita francesa*	**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 *Cigrons saltats* *Pollastre a la planxa*	**25** Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral *Sopa d'au amb pasta* *Seitan arrebossat*
28 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral *Amanida verda* *Truita de patates*	**29** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural / Pa integral *Crema de carbassó* *Pèsols saltats amb pernil*	**30** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Patata i mongeta tendra* *Gall dindi a la planxa*	**1** FESTA	**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

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326