



Escola Jaume Ferran i Clua

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28

29

30

1 FESTA

2 FESTA

5 Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Mongetes saltades al pebre vermell  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa

6 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

7 Bledes amb patata ECO  
Pollastre a l'allet  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

8 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral  
Lactonesa amb all

Patata al forn  
Salmó al forn

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

Crema de carbassa  
Amanida de lletíes

Sopa d'au amb pasta  
Vedella a la planxa

Verdura a la planxa  
Pizza vegetal casolana

12 Lletíes saltades amb verdures  
Lluç arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
logurt ECO natural / Pa integral  
Formatge ratllat

14 Vichissoise (porros, patata i llet)  
Hamburguesa de vedella mixta  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral  
Croston de pa

15 Pèsols i patata  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

Arròs amb hortalisses  
Pollastre a la planxa

Crema de verdures  
Pollastre a la planxa

Arròs amb hortalisses  
Salmó a la planxa

Pasta amb tomàquet  
Lluç a la planxa

Amanida  
Tacos vegetals casolans

19 Mongeta tendra i patata  
Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba)  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

20 Espaguetis ECO al pesto  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Maira arrebossada no gluten/ou  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

22 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb verdures  
Pollastre a la planxa

Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

Cigrons saltats  
Gall dindi a la planxa

Sopa d'au amb pasta  
Seitan a la planxa

26 Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet  
Formatge ratllat

27 Lletíes ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn amb crosta  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt ECO natural  
Pa integral

28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
Carn magre de porc arrebossada no gluten/ou  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa

30 Arròs pilaf ECO  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral

Puré de patates  
Vedella a la planxa

Crema de carbassó  
Pollastre al forn

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

Patata i mongeta  
Seitan estofat

Sopa d'au amb pasta  
Vedella 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)

