

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

28

29

30

1

FESTA

2

FESTA

5

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

6

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
 Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell)
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps / Pa amb tomàquet

7

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

8

Arròs ECO integral amb tomàquet
 Tofu arrebossat
 Amanida d'enciam i panses
 Fruita del temps
 Pa integral

9

Amanida d'enciam, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc
 Fideus amb verdures
 Fruita del temps
 Pa integral
 Lactonesa amb all

*Patata al forn
 Truita francesa*

*Sopa d'arròs amb verdures
 Seitán al forn*

*Crema de carbassa
 Amanida de llenties*

*Sopa de verdures amb pasta
 Pèsols saltats*

*Verdura a la planxa
 Pizza vegetal casolana*

12

Patates amb hortalisses
 Llenties saltades amb verdures
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Pa integral

13

Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
 Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
 Iogurt ECO natural / Pa integral
 Formatge ratllat

14

Vichissoise (porros, patata i llet)
 Hamburguesa vegetal
 Panís de blat de moro
 Fruita del temps
 Pa integral
 Crostons de pa

15

Pèsols i patata
 Tofu amb salsa de poma
 Enciam i olives verdes
 Fruita del temps
 Pa integral

16

Sopa de verdures amb arròs
 Truita de carbassó, patata i ceba
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita del temps
 Pa amb tomàquet

*Arròs amb hortalisses
 Seitán a la planxa*

*Crema de verdures
 Truita francesa*

*Arròs amb hortalisses
 Tofu amb verdures*

*Pasta amb tomàquet
 Truita francesa*

*Amanida
 Tacos vegetals casolans*

19

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

20

Espaguetis ECO al pesto
 Ous durs amb tomàquet
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Pa integral
 Formatge ratllat

21

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
 Seitán arrebossat
 Enciam i olives verdes
 Fruita del temps
 Pa integral

22

Arròs ECO integral amb tomàquet
 Hamburguesa vegetal
 Xampinyons saltats amb all i julivert
 Fruita del temps
 Pa integral

23

Amanida d'enciam, pastanaga, poma i blat de moro
 Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
 Fruita del temps
 Pa integral

*Arròs amb verdures
 Amanida de llenties*

*Crema de carbassó
 Seitán a la planxa*

*Patata i mongeta tendra
 la planxa*

*Cigrons saltats
 Truita francesa*

*Sopa d'au amb pasta
 Seitán arrebossat*

26

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

27

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
 Tofu al forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Iogurt ECO natural
 Pa integral

28

Amanida d'enciam, 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

Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
 Seitán arrebossat
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps / Pa integral
 Crostons de pa

30

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

*Purè de patates
 Pèsols saltats*

*Crema de carbassó
 Seitán a la planxa*

*Patata i mongeta tendra
 Truita francesa*

*Patata i mongeta
 Seitán estofat*

*Sopa amb pasta
 Truita francesa*

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

MENÚ MAIG – OVOLACTOVEGETARIÀ

2024-25



Escola Jaume Ferran i Clua