ESCOLA La Mirada

MENÚ OCTUBRE

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	**30**	**1** Gratinat de coliflor i patata sense margarina Truita francesa Panís de blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre Pa	**2** Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a la provençal Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	**3** Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Salmó a la planxa/forn Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa
		Amanida amb formatge fresc *Peix al forn*	*Patates amb verdures* *Truita*	*Arròs amb hortalisses* *Llom a la planxa o forn*
6 Arròs integral amb xampinyons Pollastre al forn amb taronja Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	**7** Mongetes blanques a l'estil anglès Truita francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa	**8** Crema de pastanaga Burrito amb picada de soja texturitzada Iogurt natural ECO sense sucre Pa	**9** Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç al forn a la llimona Enciam i poma Fruita del temps Pa	**10** Espinacs amb patata Daus de gall dindi amb ceba confitada Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa
Verdures a la brasa o forn *Hamburguesa vegetal casolana*	*Arròs amb verdures* *Peix blanc al forn*	*Cuscús amb verdures* *Lluç a la planxa*	*Verdures a la brasa o forn* *Hamburguesa vegetal casolana*	*Verdura* *Pizza vegetal casolana*
13 Espirals integrals al funghi Gall de Sant Pere amb salsa verda Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa	**14** Escudella barrejada (brou vegetal) Truita de patates Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa	**15** Crema de porro i patata (sense llet) Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada i emmental Iogurt natural ECO sense sucre Pa	**16** Arròs integral pilaff Gall dindi al curri Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	**17** Cigrons a la provençal Fricandó de vedella amb bolets Enciam i olives Fruita del temps Pa
Arròs amb hortalisses *Gall dindi a la planxa*	*Pasta amb verdures* *Llom a la planxa o al forn*	*Pasta amb hortalisses* *Peix blanc a la planxa o forn*	*Amanida* *Carn blanca a la planxa o forn*	*Pasta amb verdures* *Hamburguesa vegetal casolana*
20 Bledes amb patata Llenties estofades amb hortalisses Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	**21** Paella de verdures Pollastre amb salsa d'ametlles Enciam i olives Fruita del temps Pa	**22** Puré de verdures Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga Iogurt natural ECO sense sucre Pa	**23** Mongeta tendra amb patata Peix fresc de mercat Fruita del temps Pa	**24** Cigrons saltejats amb sofregit Truita d'espinacs i patata Enciam i poma Fruita del temps Pa
Pasta amb hortalisses *Carn blanca a la planxa o forn*	*Amanida* *Hamburguesa vegetal casolana*	*Cuscús amb verdures* *Peix blanc a la planxa o al forn*	*Verdures a la brasa o forn* *Falafel vegetal casolà*	*Amanida* *Pizza vegetal casolana*
27 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates i carbassó Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	**28** Llenties estofades amb hortalisses Porc agredolç Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa	**29** Gratinat de bròquil i patata Palometa al forn Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa	**30** Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa	**31** Crema de moniato Pollastre al forn amb poma Patates panadera Fruita del temps Pa
Pasta amb hortalisses *Carn blanca a la planxa o forn*	*Arròs amb verdures* *Truita*	*Pasta amb verdures* *Hamburguesa vegetal casolana*	*Verdures al forn* *Lluç al forn*	*Crema de pastanaga* *Llom 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.