Joan Maragall

MENÚ NOVEMBRE - LLEGUMS

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	**4** Arròs integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	**5** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Maira arrebossada Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	**6** Trinxat de col i patata Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral	**7** Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps / Pa integral
Amanida de patata *Gall dindi a la planxa*	*Verdura al forn* *Peix a la planxa*	*Crema de verdures* *Gall dindi a la planxa*	*Llenties amb verdures* *Truita francesa*	*Amanida* *Pizza vegetal casolana*
10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	**11** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Bacallà fresc arrebossat Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	**12** Espirals integrals amb salsa de remolatxa Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat	**13** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral	**14** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet
Arròs amb verdures *Pollastre a la planxa*	*Amanida d'espinacs* *Truita francesa*	*Verdures a la planxa* *Lluç al forn*	*Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	*Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
17 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà al forn amb mongetes Fruita del temps Pa integral	**18** Puré de pastanaga Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral	**19** Mongeta tendra i patata Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	**20** Arròs integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral	**21** Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
Arròs amb verdures *Truita francesa*	*Amanida* *Gall dindi a la planxa*	*Pasta amb tomàquet* *Peix a la planxa*	*Amanida de llegums* *Gall dindi a la planxa*	*Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
24 Crema de verdures Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	**25** Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	**26** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Pasta amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i blat de moro Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	**27** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet	**28** Bledes amb patata ECO Salsitxes de porc al forn Xips de moniato Fruita del temps Pa integral
Puré de verdures *Pollastre a la planxa*	*Patata i mongeta tendra* *Lluç a la planxa*	*Amanida* *Cigrons amb verdures*	*Arròs amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	*Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

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