



MENÚ NOVEMBRE – RES DEL MAR

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral Amanida de patata Gall dindi a la planxa	4 Arròs integral amb tomàquet Trita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Verdura al forn Seitan a la planxa	5 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral Crema de verdures Gall dindi a la planxa	6 Trinxat de col i patata Trita francesa Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral Purè de pastanaga Lleties amb verdures	7 Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps / Pa integral Amanida Pizza vegetal casolana
10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral Arròs amb verdures Pollastre a la planxa	11 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral Amanida d'espínacs Trita francesa	12 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat Verdures a la planxa Tofu amb verdures	13 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	14 Sopa de verdures amb arròs ECO Trita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet Crema de verdures Pollastre arrebossat
17 Sopa d'au amb pasta ECO Mongetes saltades amb hortalisses Fruita del temps Pa integral Arròs amb verdures Trita francesa	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral Amanida Gall dindi a la planxa	19 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de lleties (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral Pasta amb tomàquet Trita francesa	20 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral Amanida de llegums Gall dindi a la planxa	21 Mongeta tendra i patata Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral Patata al forn Hamburguesa vegetal
24 Escudella barrejada Trita francesa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral Purè de verdures Pollastre a la planxa	25 Arròs pilaf Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Patata i mongeta tendra Pèsols saltats amb pernil	26 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral Amanida Cigrons amb verdures	27 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa	28 Bledes amb patata ECO Salsitxes de porc al forn Xips de moniato Fruita del temps Pa integral Crema de verdures Tacos vegetals casolans

* Els menús fins 2n de primària no contenen fruita seca sencera

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326