Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - COLESTEROL

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Lluç al forn Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb vedella saltada Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Patates al caliu Vedella a la planxa Pa integral Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre a la planxa*
15 Mongeta tendra i patata Lluç al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, Poma i panses Pasta amb vedella saltada Fruita del temps Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Vedella a la planxa Fruita del temps *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE – DIETA TOU

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Patata bullida Lluç a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Arròs blanc* *Peix a la planxa*	2 Puré de pastanaga Truita francesa Pa blanc Poma / Plàtan *Patata bullida* *Gall dindi a la planxa*	3 Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn Pa blanc Poma / Plàtan *Pasta blanca* *Truita francesa*	4 Pasta blanca Vedella a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Sopa de verdures amb arròs* *Gall dindi a la planxa*	5 FESTIU *Arròs blanc* *Truita francesa*
8 FESTIU *Sopa d'au amb arròs* *Lluç a la planxa*	9 Puré de pastanaga Truita francesa Pa blanc Poma / Plàtan *Pasta blanca* *Gall dindi a la planxa*	10 Puré de patata Pollastre al forn Pa blanc Poma / Plàtan *Arròs blanc* *Truita francesa*	11 Pasta blanca Salmó al forn Pa blanc Poma / Plàtan *Puré de pastanaga* *Pollastre a la planxa*	12 Arròs blanc Vedella a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Sopa d'au amb pasta blanca* *Lluç a la planxa*
15 Puré de patata Lluç a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Pasta blanca* *Truita francesa*	16 Arròs blanc Pollastre al forn Pa blanc Poma / Plàtan *Puré de pastanaga* *Lluç a la planxa*	17 Pasta blanca Vedella a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Sopa d'au amb arròs* *Pollastre a la planxa*	18 Patata bullida Truita francesa Pa blanc Poma / Plàtan *Puré de pastanaga* *Lluç a la planxa*	19 Sopa de verdures amb arròs Pollastre a la planxa Pa blanc Poma / Plàtan *Arròs blanc* *Lluç a la planxa*
22 VACANCES DE NADAL	23 VACANCES DE NADAL	24 VACANCES DE NADAL	25 VACANCES DE NADAL	26 VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE – FRUITS SECS

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa casolans *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa amb pa de barra (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma i crostons casolans Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - GLUTEN

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossaat sense gluten Enciam i poma Fruita del temps Pa sense gluten *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten amb tomàquet Crostons de pa sense gluten *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa sense gluten *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa sense gluten *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa sense gluten Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Pasta sense gluten amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa sense gluten *Arròs amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa sense gluten (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat sense gluten*
15 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat sense gluten Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa sense gluten *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons sense gluten Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta sense gluten Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - LACTOSA

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise sense llet Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural sense lactosa Pa amb tomàquet Crostons de pa casolans *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc s/lac Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat sense lactosa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa amb pa de barra (enciam, tomàquet, formatge s/lactosa i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural sense lactosa Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons casolans Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat sense lactosa Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE – LLEGUMS NO TRACES

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat sense gluten Enciam i poma Fruita del temps Pa sense gluten *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita francesa Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet sense gluten Crostons de pa sense gluten *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa sense gluten *Crema de verdures* *Gall dindi a la planxa*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense al·lèrgens bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa sense gluten *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Puré de pastanaga Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa sense gluten Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Pasta sense al·lèrgens amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa sense gluten *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa amb pa sense gluten (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat sense gluten Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa sense gluten *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons sense gluten Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps / Pa sense gluten *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet sense gluten *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - LLEGUMS

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita francesa Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Gall dindi a la planxa*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Puré de pastanaga Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - CARN

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Llegums estofats*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Ous remenats amb bolets*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Truita de patates*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Amanida de llegums*	**12** Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Salmó amb verdures*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - PORC

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa 100% vedella (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps /Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Vedella a la planxa Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - OU

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat sense ou Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Mongetes saltades Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Amanida de llegums*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Amanida de llegums*	**11** Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa amb pa de barra (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat sense ou Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Llegums estofats*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE – PEIX

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la planxa Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Vedella a la planxa*	**3** Sopa de de verdures amb arròs Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Ous remenats amb bolets*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Truita francesa Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral Pa *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Truita francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Llegums estofats*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - PLV

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise sense llet Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Crostons de pa casolans *Verdura al forn* *Peix a la planxa*	**3** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Lluç a la planxa*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa amb pa de barra i 100% porc (enciam, tomàquet i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà / Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida* *Peix al forn*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons casolans Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Llom a la planxa Postres de Nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE – RES DEL MAR

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la planxa Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Gall dindi a la planxa*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Vedella a la planxa*	**3** Sopa de de verdures amb arròs Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Amanida de llegums*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Arròs amb verdures* *Pollastre a la planxa*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida d'espinacs* *Ous remenats amb bolets*	**10** Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Truita francesa Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral Pa *Cuscús amb verdures* *Gall dindi a la planxa*	**12** Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Pollastre arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Truita francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Llegums estofats*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Sopa de verdures* *Pollastre a la planxa*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Gall dindi a la planxa*	**19** Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - VEGÀ

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Llegums estofats*	**2** Vichissoise (sense llet) Mongetes saltades Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Seitan a la planxa amb verdures*	**3** Sopa de verdures amb arròs Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Espinacs amb all i pinyons*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Mongetes saltades*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Amanida* *Sopa de verdures i tofu*	**9** Puré de pastanaga Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Pasta amb bolonyesa vegetal* *Amanida d'espinacs*	**10** Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Pèsols saltats amb ceba*	**11** Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO Cigrons amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Sopa amb mongetes i verdures*	**12** Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Seitan arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Mongetes saltades amb all Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Pèsols ofegats*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Llenties estofades*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral *Sopa de verdures* *Seitan a la planxa amb patata al caliu*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Tofu al forn*	**19** Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Postres de nadal especials *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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

Escola l'Olivera

MENÚ DESEMBRE - VEGETARIÀ

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Llegums estofats*	**2** Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa *Verdura al forn* *Seitan a la planxa amb verdures*	**3** Sopa de verdures amb arròs Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Ous remenats amb bolets*	**4** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb tomàquet* *Truita francesa*	**5** FESTIU *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 FESTIU *Amanida* *Sopa de verdures i tofu*	**9** Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Pasta amb bolonyesa vegetal* *Amanida d'espinacs*	**10** Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps *Verdures a la planxa* *Truita francesa*	**11** Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Cigrons amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral *Cuscús amb verdures* *Ou a la planxa*	**12** Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps *Crema de verdures* *Seitan arrebossat*
15 Mongeta tendra i patata Mongetes saltades amb all Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**16** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Amanida* *Llenties estofades*	**17** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral *Sopa de verdures* *Pèsols saltats*	**18** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Tofu al forn*	**19** Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Neules de xocolata *Patata al forn* *Hamburguesa vegetal*
22 VACANCES DE NADAL	**23** VACANCES DE NADAL	**24** VACANCES DE NADAL	**25** VACANCES DE NADAL	**26** VACANCES DE NADAL

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

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