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