



# MENÚ FEBRER – FRUITS SECS

2025-26

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Lluç arrebossat<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb tomàquet</i><br><i>Pollastre a la planxa</i>                                           | <b>3</b><br>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)<br>Truita de patata i calçots<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><br><i>Amanida de patata</i><br><i>Peix a la planxa</i>                       | <b>4</b><br>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)<br>Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa)<br>Crostons de pa casolans<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i> | <b>5</b><br>Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga<br>Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa integral / Formatge ratllat<br><br><i>Crema de verdures</i><br><i>Tofu amb hortalisses</i> | <b>6</b><br>Trinxat de col i patata<br>Pollastre a l'allet<br>Panís de blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdura al forn</i><br><i>Pizza vegetal casolana</i>                                                                    |
| <b>9</b><br>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br>Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>Formatge ratllat<br><br><i>Sopa d'au amb arròs</i><br><i>Truita francesa</i> | <b>10</b><br>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Lluc al forn amb crosta<br>Enciam i olives verdes<br>Batut casolà de iogurt ECO i plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Amanida d'espínacs</i><br><i>Pollastre a la planxa</i> | <b>11</b><br>Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge)<br>Gall dindi amb salsa de poma<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs integral amb tomàquet</i><br><i>Truita francesa</i>                                                   | <b>12</b><br>Escudella barrejada<br>Truita de patata i ceba<br>Botifarra d'ou<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><br><i>Cuscús amb verdures</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                               | <b>13</b><br>Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br>Carn magre de porc arrebossada<br>Daus de carbassa amb oli i sal<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>Crostons de pa casolans<br><br><i>Puré de patata</i><br><i>Hamburguesa vegetal</i> |
| <b>16</b><br>FESTA<br><br><i>Sopa de verdures</i><br><i>Pollastre a la planxa</i>                                                                                                                                                                                                   | <b>17</b><br>Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO<br>Bacallà fresc arrebossat<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Amanida</i><br><i>Truita francesa</i>                                                   | <b>18</b><br>Amanida d'enciams, blat de moro, tomàquet i crostons casolans<br>Arròs a la cassola amb pollastre i carxofes<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Sopa d'au amb pasta</i><br><i>Salmó a la planxa</i>                                                      | <b>19</b><br>Vichissoise (porros, patata i llet)<br>Estofat de sípia amb patates i pèsols<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>Crostons de pa casolans<br><br><i>Pasta amb tomàquet</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                                | <b>20</b><br>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Truita de patata, moniato i ceba<br>Enciam amanit<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><br><i>Patata al forn</i><br><i>Pollastre arrebossat</i>                   |
| <b>23</b><br>Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet)<br>Filet de lluç a la romana<br>Amanida d'enciams i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures</i><br><i>Truita francesa</i>                                        | <b>24</b><br>Pèsols i patata<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt ECO natural<br>Pa integral<br><br><i>Amanida</i><br><i>Llenties estofades</i>                                                                               | <b>25</b><br>Puré de verdures<br>Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>Crostons de pa casolans<br><br><i>Sopa de verdures</i><br><i>Salmó a la planxa</i>                                                                   | <b>26</b><br>Arròs saltejat amb verdures<br>Ous durs amb tomàquet<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb tomàquet</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                                                         | <b>27</b><br>Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat<br>Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Crema de verdures</i><br><i>Tacos vegetals casolans</i>            |

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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](http://www.paidos.cat)