



MENÚ GÈNER – LLEGUMS (NO TRACES)

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 VACANCES DE NADAL	6 VACANCES DE NADAL	7 VACANCES DE NADAL	8 Purè de pastanaga Pasta d'arròs amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, blat de moro, tomàquet i crostons sense gluten Arròs amb pollastre i verdures Fruita del temps Pa sense gluten
			Arròs amb tomàquet Truita francesa	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 Bròquil amb patata Lluç arrebossat sense gluten Enciam amanit Fruita del temps Pa sense gluten	13 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro iogurt ECO natural Pa sense gluten	14 Vichissoise (porros, patata i llet) Pollastre al forn Enciam i olives verdes Pa sense gluten Fruita del temps Crostons de pa sense gluten	15 Sopa d'au amb pasta d'arròs Bacallà sense mongetes Fruita del temps Pa sense gluten	16 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten
Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa	Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	Verdures a la planxa Truita francesa	Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa	Crema de verdures Pollastre arrebossat s.g.
19 Purè de pastanaga Lluç amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten	20 Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	21 Patates saltades amb pebre vermell Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa sense gluten	22 Hamburguesa amb pa sense gluten (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	23 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta d'arròs amb bolonyesa de vedella Fruita del temps / Pa sense gluten
Sopa de verdures Pollastre a la planxa	Amanida Peix al forn	Sopa d'au amb pasta s.g. Salmó a la planxa	Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	Patata al forn Hamburguesa vegetal
26 Amanida d'enciams, magrana, poma i crostons sense gluten Pasta d'arròs amb peix, calamars i sofregit Fruita del temps Pa sense gluten	27 Purè de pastanaga Lluç arrebossat sense gluten Amanida d'enciams i sèsam iogurt ECO natural Pa sense gluten	28 Mongeta tendra i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Panís de blat de moro Pa sense gluten Fruita del temps	29 Arròs integral amb tomàquet Truita d'espínacs i patata Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	30 Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata) Pasta d'arròs amb bolonyesa de vedella Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa sense gluten Formatge ratllat
Arròs amb verdures Truita francesa	Amanida Truita francesa	Sopa de verdures Salmó a la planxa	Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	Patata al forn Hamburguesa vegetal

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326