Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ MARÇ - CARN

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA *Pasta amb tomàquet* *Tofu amb hortalisses*	**3** FESTA *Amanida de patata* *Peix a la planxa*	**4** Puré de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Amanida d'enciams i pastanaga Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Arròs integral amb hortalisses* *Truita francesa*	**5** Sopa de verdures amb pasta Seità amb salsa d'ametlles (ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Peix a la planxa*	**6** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lacotonesa amb all Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Pizza vegetal casolana*
9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita francesa*	**10** Bledes amb patata Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Iogurt ECO nautral Pa integral *Amanida de pasta* *Truita francesa*	**11** Puré de pastanaga Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral *Arròs integral amb hortalisses* *Seitan amb verdures*	**12** Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs amb verdures Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Peix a la planxa*	**13** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa amb tomàquet / Crostons de pa *Amanida* *Seità arrebossat*
16 Col i patata Bacallà fresc arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral *Pasta amb tomàquet* *Hamburguesa de llegums*	**17** Arròs integral ECO amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Truita d'espinacs i patata Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet *Amanida de patata* *Peix a la planxa*	**18** Mongetes saltades amb pebre vermell Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral *Arròs integral amb hortalisses* *Truita francesa*	**19** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Seità al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tofu amb hortalisses*	**20** Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*
23 Vichissoise (porros, patata i llet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Crostons de pa *Cigrons estofats* *Truita francesa*	**24** Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO nautral Pa integral *Amanida de patata* *Peix a la planxa*	**25** Puré de pasatanaga Mongetes saltades amb all Fruita del temps Pa integral *Arròs integral amb hortalisses* *Hamburguesa vegetal*	**26** Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet *Crema de verdures* *Tofu amb hortalisses*	**27** Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Pizza vegetal casolana*
30 SETMANA SANTA *Pasta amb verdures* *Truita francesa*	**31** SETMANA SANTA *Amanida de patata* *Peix a la planxa*	**1** SETMANA SANTA	**2** SETMANA SANTA	**3** SETMANA SANTA

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