

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua



MENÚ MARÇ - COLESTEROL

2	3	4	5	6
FESTA Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa	FESTA Amanida de patata Peix a la planxa	Puré de verdures Pasta amb vedella picaada Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Fruita del temps Pa integral
9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb vedella picaada Fruita del temps Pa integral	10 Bledes amb patata Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Iogurt ECO neutral Pa integral	11 Llentilles ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	12 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs amb verdures Fruita del temps Pa integral	13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa amb tomàquet
16 Col i patata Bacallà a la planxa Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral	17 Arròs integral ECO amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Truita d'espínacs i patata Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet	18 Mongetes saltades amb pebre vermell Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral	19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral	20 Amanida d'enciams, nous i panses Lasanya de llentilles ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
23 Vichissoise (porros, patata i llet) Lluç a la planxa Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral	24 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO neutral Pa integral	25 Crema de mongeta blanca i porros Vedella a la planxa Fruita del temps Pa integral	26 Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Arròs pilaff ECO Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral
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 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