

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30	SETMANA SANTA	31	SETMANA SANTA	1	SETMANA SANTA	2	SETMANA SANTA	3	SETMANA SANTA
6	SETMANA SANTA	7	Purè de verdures (mongeta tendra, carbassa, porro, pastanaga, ceba i patata) Espaguetis ECO amb bolonyesa de soja Enciam i olives negres / Pa integral iogurt ECO natural	8	Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre a l'allet Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	9	Sopa d'au amb pasta ECO Llom a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	10	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
			Amanida Cigrons amb verdures		Crema de verdures Peix blau		Amanida de patata Ou		Verdura al forn Pizza vegetal casolana
13	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	14	Vichissoise (Porro ECO, patata i llet) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral Sense crostons	15	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa integral Sense lactonesa	16	Mongeta tendra i patata Cassoleta de cigrons amb arròs integral ECO al curri (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps Pa integral	17	Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Bacallà a la planxa Daus de carbassa ECO al forn amb oli i sal Fruita del temps Pa integral
	Pasta amb tomàquet Carn blanca		Verdures al forn Peix blanc		Mongeta tendra i patata Ou		Amanida Carn vermella		Crema de verdures Tacos vegetals casolans
20	Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç a la planxa Enciam i poma Fruita del temps Pa integral / Sense crostons	21	Arròs pilaf ECO Gall d'indi a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades amb pebre vermell Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	23	SANT JORDI Sopa de lletres Llom a la planxa Patates al forn Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral	24	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i ou dur Macarrons ECO integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps / Pa integral
	Sopa de pasta Ou		Pasta amb verdures i formatge		Crema de verdures Carn blanca		Coca de verdures		Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
27	Arròs integral ECO amb tomàquet Trita d'espínacs i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	28	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	29	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral	30	Amanida d'enciams, nous, panses (sense crostons) Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	1	
	Verdures al forn Tofu a la planxa		Pèsols saltejats amb patata		Arròs amb verdures Ou		Crema de verdures Peix blau al forn		

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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ ABRIL - COLESTEROL

Escola
l'Olivera

2025-26