

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Escola Jaume Ferran i Clua

30	31	1	2	3
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
6	7	8	9	10
SETMANA SANTA	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	Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre a l'allet Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	Sopa d'au amb pasta ECO <b>Carn magre de porc arrebossada (no gluten / no ou)</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç al forn amb salsa verda Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
	Amanida Cigrons amb verdures	Crema de verdures Peix blau	Saltejat de pèsol i patata	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
13	14	15	16	17
Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, patanaga, tomàquet i pebrot) <b>Gall d'indi a la planxa</b> Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Vichissoise (Porro ECO, patata i llet) Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Cassoleta de cigrons amb arròs integral ECO al curri (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps Pa integral	Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) <b>Bacallà fresc arrebossat (no gluten / no ou)</b> 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 blanca amb verdures	Amanida Carn vermella	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
20	21	22	23	24
Purè de llegums (cigró, mongea i hortalisses) <b>Tiretes de lluç cruixents (no gluten / no ou)</b> Enciam i poma Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa	Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	Mongetes saltades amb pebre vermell <b>Pollastre a la planxa</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	SANT JORDI Sopa de lletres Botifarra de porc al forn Patates al forn Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral	<b>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro sense ou dur</b> <b>Pasta blanca amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)</b> Fruita del temps / Pa integral
Amanida d'arròs amb fruits secs	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Carn blanca	Coca de verdures	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
27	28	29	30	1
Arròs integral ECO amb tomàquet <b>Gall d'indi a la planxa</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons <b>Pasta amb bolonyesa de vedella</b> Fruita del temps Pa integral	
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures i llenties	Crema de verdures Peix blau al forn	

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 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](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
Fundesplai