Escola Gerbert d'Orlhac

MENÚ JUNY - PORC

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral Crostons de pa *Crema de verdures* *Ou*	**2** Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i carbassó Enciam i cogombre Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet *Mongeta i patata* *Peix blanc*	**3** Mongetes saltades al pebre vermell **Salsitxes de pollastre al forn** Samfaina Fruita del temps Pa integral *Amanida de pasta amb formatge fresc*	**4** Bledes amb patata Pollastre al forn Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps Pa integral *Verdures al forn* *Amanida de llenties*	**5** Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i verat Espaguetis amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
8 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Carn blanca*	**9** Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa *Cuscús amb verdures* *Ou*	**10** Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral *Saltejat de verdures* *Peix blau*	**11** Crema de pèsols Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat *Amanida* *Saltejat de mongeta blanca*	**12** Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Carbassó arrebossat Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Hamburguesa vegetal casolana*
15 Hummus amb bastonets de pastanaga Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa integral Lactonesa *Saltejat de verdures* *Peix blanc*	**16** Vichissoise Tiretes de lluç cruixents Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa integral Crostons de pa *Bledes amb patata* *Ou*	**17** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral *Amanida de pasta amb cigrons*	**18** Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Carn blanca*	**19** **Hamburguesa completa (100% vedella)** Patates "deluxe" Gelat *Verdures al forn* *Tacos vegetals casolans*
22 VACANCES	**23** VACANCES	**24** VACANCES	**25** VACANCES	**26** VACANCES

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