Joan Maragall



MENÚ NOVEMBRE - COLESTEROL

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet) **Lluç al forn** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	**3** Arròs ECO integral amb tomàquet **Truita francesa** Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	**4** Trinxat de col i patata **Lluç al forn NO crostra** Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps Pa integral	**5** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	**6** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc **Lasanya de llenties ECO (NO fromatge)** Fruita del temps Pa integral
Crema de verdures *Carn blanca*	*Verdures al forn* *Saltejat de mongeta blanca*	*Sopa amb pasta* *Ou*	*Mongeta i patata* *Peix blau*	*Amanida* *Tacos vegetals casolans*
9 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) **NO formatge ratllat** Fruita del temps Pa integral	**10** pirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga **NO formatge ratllat** **Bacallà al forn** Enciam i ravenets Fruita del temps	**11** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Fruita del temps Pa integral	**12** Pèsols i patata Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	**13** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps Pa integral
Arròs saltejat amb verdures *Ou*	*Quinoa amb verdures* *Carn blanca*	*Crema de verdures* *Peix blanc*	*Amanida de pasta amb formatge fresc*	*Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
16 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral	**17** Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Truita francesa** Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	**18** Mongeta tendra i patata **Pit de pollastre a la planxa** Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	**19** Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral	**20** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons **Pastís de mongeta blanca i patata (NO bacó + NO formatge)** Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata *Carn blanca*	*Crema de verdures* *Peix blau*	*Amanida de pasta amb formatge fresc*	*Amanida* *Saltejat de cigrons amb verduretes*	*Crema de verdures* *Coca de verdures*
23 Escudella barrejada Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	**24** Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	**25** Puré de verdures Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) **NO formatge ratllat** Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	**26** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Truita francesa** Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	**27** Bledes amb patata **Llom a la planxa** **NO xips de moniato** Fruita del temps Pa integral
Verdures al forn *Saltejat de llenties*	*Pasta saltejada amb verdures* *Ou*	*Amanida de patata* *Peix blanc*	*Sopa amb pasta* *Carn blanca*	*Saltejat de verdures* *Pizza vegetal casolana*
30 Mongeta tendra i patata **Lluç al forn** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral				
Arròs saltejat amb verdures *Carn blanca*				

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