Escola l'Olivera



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