ESCOLA La Mirada

MENÚ NOVEMBRE – DIETA TOVA

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Puré de pastanaga Lluç al forn Poma / Plàtan Pa blanc	3 Arròs blanc Truita francesa Iogurt ECO natural Pa blanc	4 Patata bullida Lluç al forn Poma / Plàtan Pa blanc	5 Cuscús SENSE hortalisses Pollastre a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc	6 Patata bullida Gall d'indi a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc
9 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Gall d'indi a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc	10 Pasta blanca Bacallà al forn Poma / Plàtan Pa blanc	11 Patata bullida Ous durs sense tomàquet Poma / Plàtan Pa blanc	12 Puré de pastanaga Pollastre a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc	13 Arròs blanc Vedella a la planxa Poma / Plàtan Pa blanc
16 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà al forn Poma / Plàtan Pa blanc	17 Puré de pastanaga Truita francesa Iogurt ECO natural Pa blanc	18 Patata bullida Pollastre a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc	19 Arròs blanc Lluç al forn Poma / Plàtan Pa blanc	20 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma / Plàtan Pa blanc
23 Sopa d'au amb pasta Lluç al forn Poma / Plàtan Pa blanc	24 Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma / Plàtan Pa blanc	25 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma / Plàtan Pa blanc	26 Puré de pastanaga Truita francesa Poma / Plàtan Pa blanc	27 Patata bullida Llom a la planxa Poma / Plàtan Pa blanc
30 Patata bullida Lluç al forn Poma / Plàtan Pa blanc				

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