Escola Jaume Ferran i Clua

# MENÚ NOVEMBRE – FRUITS SECS

2026-27

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