Escola Gerbert d'Orlhac

MENÚ NOVEMBRE – NO CARN

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet) Maira arrebossada Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	**3** Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	**4** Trinxat de col i patata Lluç al forn amb crostra Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps Pa integral	**5** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) **Tofu al forn** Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	**6** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons **Pastís de mongeta blanca i patata (NO bacó)** Fruita del temps Pa integral
Crema de verdures	*Verdures al forn*	*Sopa amb pasta*	*Mongeta i patata*	*Amanida*
9 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	**10** pirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Bacallà fresc arrebossat Enciam i ravenets Fruita del temps / Pa integral	**11** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Fruita del temps Pa integral	**12** Pèsols i patata **Hamburguesa vegetal** Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	**13** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) **Seità estofat amb patates (sofregit i pastanaga)** Fruita del temps Pa integral
Arròs saltejat amb verdures *Ou*	*Quinoa amb verdures*	*Crema de verdures* *Peix blanc*	*Amanida de pasta amb formatge fresc*	*Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
16 **Sopa vegetal amb pasta** Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral	**17** Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	**18** Mongeta tendra i patata **Seità arrebossat** 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, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata *Seità*	*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 vegetal** Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	**24** Arròs pilaff ECO **Tofu 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) 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 de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	**27** Bledes amb patata **Hamburguesa vegetal** 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* *Tofu*	*Saltejat de verdures* *Pizza vegetal casolana*
30 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral				
Arròs saltejat amb verdures *Seità*				

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