ESCOLA La Mirada

MENÚ NOVEMBRE - OVOLACTOVEGETARIÀ

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet) **Seità arrebossat** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tofu*	**3** Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet *Verdures al forn* *Saltejat de mongeta blanca*	**4** Trinxat de col i patata **Mongetes saltades** 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) **Tofu al forn** Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral *Mongeta i patata* *Saltejat de cigrons*	**6** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons **Pastís de mongeta blanca i patata (NO bacó)** Fruita del temps Pa integral *Amanida* *Tacos vegetals casolans*
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 *Arròs saltejat amb verdures* *Ou*	**10** pirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat **Mongeta saltejada** Enciam i ravenets Fruita del temps / Pa integral *Quinoa amb verdures*	**11** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Saltejat de cigrons*	**12** Pèsols i patata **Hamburguesa vegetal** Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral *Amanida de pasta amb formatge fresc*	**13** **Sopa vegetal amb arròs ECO** **Seità estofat amb patates (sofregit i pastanaga)** Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
16 **Sopa vegetal amb pasta ECO** **Mongetes saltades** Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Seità*	**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 *Crema de verdures* *Tofu*	**18** Mongeta tendra i patata **Seità arrebossat** Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral *Amanida de pasta amb formatge fresc*	**19** Arròs ECO integral amb tomàquet **Tofu al forn** 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 (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Coca de verdures*
23 **Escudella vegetal** **Mongetes saltades** Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Verdures al forn* *Saltejat de llenties*	**24** Arròs pilaff ECO **Tofu 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) Formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral *Amanida de patata* *Hamburguesa vegetal*	**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 *Sopa amb pasta* *Tofu*	**27** Bledes amb patata **Hamburguesa vegetal** Xips de moniato Fruita del temps Pa integral *Saltejat de verdures* *Pizza vegetal casolana*
30 Mongeta tendra i patata **Cigrons saltats** 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