plafarreras



# MENÚ NOVEMBRE - VEGÀ

2026-27

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet)<br>**Seità arrebossat**<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **3**<br>Arròs ECO integral amb tomàquet<br>**Saltat de patata, moniato i ceba**<br>Enciam i olives verdes<br>**Fruita del temps**<br>Pa amb tomàquet | **4**<br>Trinxat de col i patata<br>**Mongetes saltades**<br>Amanida d'enciams i pipes de carbassa<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **5**<br>Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)<br>**Tofu al forn**<br>Panís de blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **6**<br>Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons<br>**Pastís de mongeta blanca i patata (NO bacó + NO formatge)**<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
| *Crema de verdures*<br>*Tofu* | *Verdures al forn*<br>*Saltejat de mongeta blanca* | *Sopa amb pasta*<br>*Seità* | *Mongeta i patata*<br>*Saltejat de cigrons* | *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>**NO formatge ratllat**<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **10**<br>Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga<br>**NO formatge ratllat**<br>**Mongetes saltejades**<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps / Pa integral | **11**<br>**Arròs blanc**<br>**Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)**<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **12**<br>Pèsols i patata<br>**Hamburguesa vegetal**<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **13**<br>**Sopa vegetal amb arròs**<br>**Seità estofat amb patates (sofregit i pastanaga)**<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
| *Amanida*<br>*Arròs saltejat amb verdures* | *Quinoa amb verdures* | *Crema de verdures*<br>*Truita vegana* | *Amanida*<br>*Pasta amb llenties saltades* | *Verdura al forn*<br>*Hamburguesa vegetal casolana* |
| **16**<br>**Sopa vegetal amb pasta**<br>**Mongetes saltades**<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **17**<br>Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>**Verdures al forn**<br>Enciam i olives verdes<br>**Fruita del temps**<br>Pa amb tomàquet | **18**<br>Mongeta tendra i patata<br>**Seità arrebossat**<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **19**<br>Arròs ECO integral amb tomàquet<br>**Tofu al forn**<br>Amanida d'enciams i taronja<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **20**<br>**Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives (NO formatge fresc)**<br>**Lasanya de llenties ECO (NO formatge)**<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
| *Amanida de patata*<br>*Seità* | *Crema de verdures*<br>*Tofu* | *Amanida de pasta amb fruits secs* | *Amanida*<br>*Saltejat de cigrons amb verduretes* | *Crema de verdures*<br>*Coca de verdures* |
| **23**<br>**Escudella vegetal**<br>**Mongetes saltades**<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **24**<br>Arròs pilaff ECO<br>**Tofu a l'orenga**<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral | **25**<br>Puré de verdures<br>Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)<br>**NO formatge ratllat**<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps / Pa integral | **26**<br>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>**Saltat de patata, moniato i ceba**<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet | **27**<br>Bledes amb patata<br>**Hamburguesa vegetal**<br>Xips de moniato<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
| *Verdures al forn*<br>*Saltejat de llenties* | *Pasta saltejada amb verdures* | *Amanida de patata*<br>*Truita vegana* | *Sopa amb pasta*<br>*Tofu* | *Saltejat de verdures*<br>*Pizza vegetal casolana* |
| **30**<br>Mongeta tendra i patata<br>**Cigrons saltats**<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral | | | | |
| *Arròs saltejat amb verdures*<br>*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