Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ OCTUBRE – NO CARN

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) **Cigrons saltats** Xips de moniato Fruita del temps Pa integral *Verdures al forn* *Ou*	**2** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crostons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral *Amanida* *Coca de verdures*
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Saltejat de mongeta blanca*	**6** Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) **Seità arrebossat** Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO nautral Pa integral *Amanida verda amb formatge fresc* *Ou*	**7** Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Crema de verdures* *Peix blau*	**8** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral *Mongeta tendra i patata* *Seità*	**9** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Pizza vegetal casolana*
12 FESTA	**13** Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral *Verdures al forn* *Peix blanc*	**14** Bledes amb patata eco **Mongetes saltades** Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Ou*	**15** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb tomàquet* *Hamburguesa vegetal*	**16** Arròs pilaff ECO **Tofu a l'orenga** **(amb sofregit i xampinyons)** Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral *Sopa de pasta* *Ou*	**20** Mongeta tendra i patata **Pèsols ofegats amb ceba** Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO nautral Pa integral *Pasta amb verdures i formatge*	**21** Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral *Crema de verdures* *Peix blau*	**22** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral *Amanida de quinoa amb formatge fresc*	**23** Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Seità a l'allet** Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet *Verdures al forn* *Tofu a la planxa*	**27** Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Amanida* *Pèsols saltejats amb patata*	**28** Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) **Cigrons saltats** Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Ou*	**29** Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat **Fideus amb verduretes** Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Peix blanc*	**30** FESTA

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