Escola Jaume Ferran i Clua

MENÚ OCTUBRE - OVOLACTOVEGETARIÀ

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 **Sopa vegetal amb arròs** **Cigrons saltats** Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crostons de pa **Hamburguesa vegetal** Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn *Ou*	*Amanida* *Coca de verdures*
5 **Sopa vegetal amb pasta ECO** **Tofu al forn amb salsa de verduretes** **(pastanaga i ceba)** Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	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	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa **Pèsols amb patates** Fruita del temps Pa integral	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
Amanida de patata *Saltejat de mongeta blanca*	*Amanida verda amb formatge fresc* *Ou*	*Crema de verdures* *Tofu*	*Mongeta tendra i patata* *Seità*	*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	14 Bledes amb patata eco **Mongetes saltades** Fruita del temps Pa integral	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	16 Arròs pilaff ECO **Tofu a l'orenga** **(amb sofregit i xampinyons)** Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn *Saltejat de cigrons*	*Arròs amb verdures* *Ou*	*Pasta amb tomàquet* *Hamburguesa vegetal*	*Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc **Aròs ECO amb verdures** Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata **Pèsols ofegats amb ceba** Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO nautral Pa integral	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	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa **Hamburguesa vegetal** Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Seità a l'allet** Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta *Ou*	*Pasta amb verdures i formatge*	*Crema de verdures* *Seità*	*Amanida de quinoa amb formatge fresc*	*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	27 Trinxat de col i patata **Seità arrebossat** Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) **Cigrons saltats** Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 **Amanida d'enciams,** **tomàquet, pastanaga NO verat** **Fideus amb verduretes** Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn *Tofu*	*Amanida* *Pèsols saltejats amb patata*	*Arròs amb verdures* *Ou*	*Crema de verdures* *Saltejat de llenties*	

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