

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú ARC IRIS sense llegums, PLV i ou Octubre 2026					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				- Espaguetis amb verdures - Truita amb farina d'arròs amb samfaina - pa integral, iogurt de soja	- Trinxat de col - Calamars a l'andalusa amb enciam i pastanaga - pa integral, fruita
	5	6	7	8	9
dinar	- Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet ,blat de moro i olives) - Abadejo al forn amb enciam i remolatxa ratllada - pa integral, fruita	- Crema de verdures - Macarrons amb salsa de tomàquet - pa integral, fruita	- Arròs a la cubana sense ou - Estofat de porc amb sofregit de la cuinera - pa integral, fruita	- Amanida de pasta (Ceba, pebrot vermell, llimona i coriandre) - Truita de carbassa amb farina d'arròs amb enciam i tomàquet - pa integral, iogurt de soja	- Coliflor amb patata - Pollastre al forn amb llimona amb enciam i cogombre - pa integral, fruita
	12	13	14	15	16
dinar	FESTA	- Arròs amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) - Truita amb farina d'arròs amb tonyina amb enciam i api ratllat - pa integral, fruita	- Amanida de pasta (enciam, pebrot vermell, ceba) - Lluç al forn amb patates - pa integral, iogurt de soja	- Crema de pastanaga freda amb sèsam - Pollastre arrebossat s/ou amb enciam i remolatxa - pa integral, fruita	- Amanida de pasta (Cogombre, blat de moro, tomàquet i olives verdes) - Truita a la francesa amb farina d'arròs amb patata - pa integral, fruita
	19	20	21	22	23
dinar	- Macarrons amb verdures - Seitons enfarinats enciam i rave - pa integral, fruita	- Patata bullida amb espinacs a la catalana (panses i all) - Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet - pa integral, fruit	- Crema de verdures amb crostons de pa - Espirals amb salsa de tomàquet - pa integral, iogurt de soja	- Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives) - Pastís de mill i carn - pa integral, fruita	- Paella de peix - Truita de patata amb farina d'arròs enciam i olives - pa integral, fruita
	26	27	28	29	30
	- Fideus a la cassola amb verdures - Salmó amb enciam i remolatxa - pa integral, fruita	- Amanida verda (enciam , pastanaga, tomàquet, cogombre i olives) - Truita a la francesa amb farina d'arròs amb enciam i tomàquet - pa integral, iogurt de soja	- Patata i bledes Crema de verdures - Botifarra amb enciam i olives - pa integral, fruita	MENÚ CASTANYADA	LLIURE DISPOSICIÓ