

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 vegetarià Octubre 2026					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				- Cigrons al curry - Ou dur al plat amb samfaina - pa integral, iogurt	- Trinxat de col Tofu 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) Pèsols estofats amb enciam i remolatxa ratllada - pa integral, fruita	- Crema de llenties - Macarrons amb salsa formatge - pa integral, fruita	- Arròs a la cubana amb ou dur ratllat Mongetes estofades - pa integral, fruita	- Amanida de cigrons (Ceba, pebrot vermell, llimona i coriandre) - Truita de carbassa amb enciam i tomàquet - pa integral, iogurt	- Coliflor gratinada amb formatge ratllat Tofu al forn amb llimona amb enciam i cogombre - pa integral, fruita
	12	13	14	15	16
dinar	FESTA	- Arròs amb verdures (pebrots, ceba, pèsols, pastanaga) Truita de xampinyons amb enciam i api ratllat - pa integral, fruita	- Amanida de mongeta blanca (enciam, pebrot vermell, ceba) Macarrons amb verdures - pa integral, iogurt	- Crema de pastanaga freda amb sèsam Llenties estofades - pa integral, fruita	- Amanida de pasta (Cogombre, blat de moro, tomàquet i olives verdes) - Pastís de cigrons al forn (Tomàquet, patata, all, comí, coriandre)amb salsa de iogurt - pa integral, fruita
	19	20	21	22	23
dinar	- Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga Espaguetis amb verdures - pa integral, fruita	- Patata bullida amb espinacs a la catalana (panses i all) Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet - pa integral, fruit	- Crema de pèsols i porro amb crostons de pa - Espirals amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat - pa integral, iogurt	- Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives) Pastís de mill i tofu - pa integral, fruita	- Paella de peix - Truita de patata amb enciam i olives - pa integral, fruita
	26	27	28	29	30
	- Fideus a la cassola amb verdures Macarrons amb verdures - pa integral, fruita	- Amanida verda (enciam , pastanaga, tomàquet, cogombre i olives) Llenties guisades - pa integral, iogurt	- Patata i bledes Tofu al forn amb enciam i olives - pa integral, fruita	MENÚ CASTANYADA	LLIURE DISPOSICIÓ