



MENÚ OCTUBRE VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>2 Bledes amb patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p>3 Arròs amb verdures Seitan al forn Xips de moniato Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p>4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons Saltat de patata Enciam i germinats Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>7 Puré de carbassa Hamburguesa vegetal Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Tofu al forn</i></p>	<p>8 Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt eco natural Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p>9 Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>	<p>10 Enciam, pastanaga, olives i formatge Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p>11 FESTA</p>
<p>14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>15 Puré de llegums amb crostons Seitan arrebossat Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p>16 Bledes amb patates Saltat de cigrons i albergínies Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p>17 Lleties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>18 Arròs pilaff Tofu al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p>21 Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs amb verdures Fruita del temps /Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>22 Puré de verdures amb crostons Pèsols sense pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>23 Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat Trita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p>24 Trinxat de col i patata Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i></p>	<p>25 Cigrons estofats Tofu al forn Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>28 Lleties guisades Trita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p>29 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p>30 Arròs pilaff Tofu a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>	<p>31 Amanida amb nous Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p>FESTA</p>

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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat