



Ciutat d'Alba



2024-25
MENÚ OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Amanida d'enciams, nous taronja i crostons
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit)
Amb formatge rallat
Fruita del temps/Pa integral

2
Bledes amb patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

3
Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

4
Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) i crostons
Maira arrebossada
Enciam i germinats
Fruita del temps/pa integral

5
FESTA

6
Puré de carbassa
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

7
Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
Iogurt eco natural
Pa integral

8
Arròs integral amb tomàquet
Trita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

9
Enciam, pastanaga, olives i formatge
Lassanya de lleties
Fruita del temps
Pa integral

10
FESTA

11
Enciam, poma, pastanaga i blat de moro
Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat
Fruita del temps
Pa integral

12
Puré de llegums amb crostons
Lluç a la romana
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

13
Bledes amb patates
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

14
Lleties amb hortalisses
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

15
Arròs pilaff
Gall dindi al curri
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

16
Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur
Arròs negre amb calamars
Lactonesa
Fruita del temps
Pa integral

17
Puré de verdures amb crostons
Pèsols amb pernil
Enciam i blat de moro
Iogurt natural
Pa integral

18
Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat
Trita d'espínacs
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

19
Trinxat de col i patata
Bacallà amb herbes
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

20
Cigrons estofats
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada
Fruita del temps
Pa integral

21
Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur
Arròs negre amb calamars
Lactonesa
Fruita del temps
Pa integral

22
Mongeta tendra i patata
Tiretes de lluç cruixents
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

23
Arròs pilaff
Gall dindi a l'orenga
Enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

24
Enciam, tomàquet, pastanaga i verat
Fideus a la cassola
Fruita del temps
Pa integral

25
FESTA

26
Lleties guisades
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

27
Arròs amb verdures
Peix blanc al forn

28
Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

29
Verdures al forn
ou

30
FESTA

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326