



MENÚ SETEMBRE PLV

2024-25

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|--|--|--|
| 2 VACANCES D'ESTIU  | 3 VACANCES D'ESTIU  | 4 VACANCES D'ESTIU   | 5 VACANCES D'ESTIU   | 6 VACANCES D'ESTIU   |
| 9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro<br>Fideuà(peix,calamars, sofregit)<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>                                       | 10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i cogombre<br>Fruita del temps /Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures<br/>Ou</i>          | 11 FESTA   | 12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)i crostons casolans<br>Hamburguesa 100% porc<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> | 13 Arròs eco integral amb tomàquet<br>Filet de lluç a la romana<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i>  |
| 16 Puré de pastanaga<br>Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet)<br>Fruita del temps/Pa integral<br><br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Peix blau a la planxa o forn</i>  | 17 Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Lluç amb salsa verda<br>Enciam, spesam i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Ou</i>  | 18 Bledes amb patates eco<br>Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)<br>Enciam i olives negres<br>Fruita del temps / Pa integral<br><br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i> | 19 Espirals eco integrals a la napolitana<br>Truita de patat i ceba<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps /pa amb tomàquet<br><br><i>Amanida<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>                                  | 20 Mongetes saltades amb pebre vermell<br>Calamras a l'andalusa<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>   |
| 23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br>Tiretes de lluç cruixents<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Crostons casolans<br>Fruita del temps / Pa integral<br><br><i>Pasta amb hortalisses<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i> | 24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat<br>Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)<br>Fruita del temps/pa integral<br><br><i>Amanida<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> | 25 Arròs pilaff eco<br>Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)<br>Amanida d'enciam i cogombre<br>Fruita del temps / Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Ou</i>                                  | 26 Mongeta tendra i patata<br>Bacallà amb tomàquet<br>Enciam i olives<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Falafel vegetal casolà</i>   | 27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br>Truita de carbassó, patata i ceba<br>Amanida d'enciams i pastanaga<br>Fruita del temps/Pa integral<br><br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i> |
| 30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Ous durs amb tomàquet<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps/Pa integral<br><br><i>Pasta amb hortalisses<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>         |   |  |  |  |

**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](http://www.paidos.cat)