

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ OCTUBRE COLESTEROL

2024-25

1

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

2

3

4

Llegums amb hortalisses

*Amanida amb formatge fresc
Falafel vegetal*

*Patates amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

*Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) i crostons
Salsitxes al forn
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

7

8

9

10

11

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

*Sopa d'au amb pasta
Pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Iogurt eco natural
Pa integral*

*Arròs integral amb tomàquet
Truita a la francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet*

*Enciam, pastanaga, olives
Lassanya de lleties
Fruita del temps
Pa integral*

FESTA

14

15

16

17

18

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs pilaff
Gall dinid a la planxa
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral*

21

22

23

24

25

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

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

*Bledes amb patates
Vedella a la planxa
Fruita del temps
Pa integral*

*Lleties amb hortalisses
Truita a la francesa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet*

*Arròs pilaff
Gall dinid a la planxa
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral*

28

29

30

31

FESTA

*Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn*

*Amanida
Carn blanca a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

21

22

23

24

25

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

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

*Espirals integrals amb Remolatxa
Truita d'espínacs
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet*

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

*Cigróns estofats
Pollastre a la planxa
Albergínia a la planxa
Fruita del temps
Pa integral*

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

28

29

30

31

FESTA

*Lleties guisades
Truita a la francesa
Enciam i magrana
Fruita del temps*

*Mongeta tendra i patata
Lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral*

*Arròs pilaff
Gall dindi a la planxa
Enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral*

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

*Verdures al forn
ou*

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures
Peix blanc al forn*

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures al forn
ou*

*Verdures al forn
ou*

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