

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2024-25

1

Amanida d'enciams, nous taronja i crostons casolans Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) formatge sense lactosa 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 (cigròns, 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) crostons Maira arrebossada/Enciam germinats Fruita del temps/pa integral

Llegums amb hortalisses

Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal

Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn

Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn

7 Puré de carbassa i crostons casolans Lluc al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral

8 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro logurt sense lactosa Pa integral

9 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet

10 Enciam, pastanaga, olives i formatge sense lactosa Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral

11 FESTA

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

14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge sense lactosa Fruita del temps Pa integral

15 Puré de llegums amb crostons casolans Lluc a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral

16 Bledes amb patates Friandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral

17 Llenties amb hortalisses Truita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet

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

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

22 Puré de verdures amb crostons casolans Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro logurt sense lactosa Pa integral

23 Espirals integrals amb Remolatxa i formatge sense lactosa Truita d'espínacs Enciam i poma

24 Trinçat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral

25 Cigròns estofats Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada 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 Llenties guisades Truita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet

29 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluc cruixents Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral

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

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

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

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

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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326