

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2024-25

1
Purè de carbassa
Gall dindi planxa
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

7
Purè de carbassa
Gall dindi planxa
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

14
Enciam, poma, pastanga i blat de moro
Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Tofu a la planxa o forn*

21
Enciam, pastanga, blat de moro i ou dur
Arròs amb verdures
Fruita del temps / Pa integral

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

28
Llenties guisades
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

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

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

Llegums amb hortalisses

8
Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
Iogurt eco natural
Pa integral

*Arròs amb verdures
Ou*

15
Purè de llegums amb crostons
Pollastre planxa
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb verdures
Ou*

22
Purè de verdures amb crostons
Pèsols amb pernil
Enciam i blat de moro
Iogurt natural
Pa integral

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

29
Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Tofu al forn*

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

*Amanida amb formatge fresc
Falafel vegetal*

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

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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

*Arròs amb hortalisses
Seitan a la planxa o forn*

23
Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat
Trita d'espínacs
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Pasta amb verdures
Ou*

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

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

3
Arròs amb verdures
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

*Patates amb verdures
Tofu a la planxa o forn*

10
Enciam, pastanaga, olives i formatge
Lassanya de llenties
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

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

*Amanida
Carn blanca a la planxa o forn*

24
Trinxat de col i patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

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

*Verdures al forn
ou*

4
Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
crostons
Pollastre planxa/Enciam germinats
Fruita del temps/pa integral

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

11
FESTA

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

25
Cigrons estofats
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

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