

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ OCTUBRE RES DEL MAR

Empty box for Monday (Dilluns)

1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit)
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 Arròs amb verdures
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

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

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

Llegums amb hortalisses

*Amanida amb formatge fresc
Falafel vegetal*

*Patates amb verdures
Tofu a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

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

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

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

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

15 Puré de llegums amb crostons
Pollastre planxa
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
Trita 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
Tofu a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Arròs amb hortalisses
Seitan 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 amb verdures
Fruita del temps /Pa integral

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

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

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

25 Cigrons 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
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29 Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
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
Fideus a la cassola
Fruita del temps
Pa integral

31 FESTA

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

*Arròs amb verdures
Tofu 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

