



MENÚ OCTUBRE VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Purè de carbassa
Hamburguesa vegetal
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

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
Tofu amb salsa de poma
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

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

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

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Seitan al forn*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

7
Purè de carbassa
Hamburguesa vegetal
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

8
Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat
Enciam i blat de moro
logurt 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 lleties
Fruita del temps
Pa integral

11
FESTA

*Verdures a la brasa o forn
Tofu al forn*

*Arròs amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Seitan al forn*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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

15
Purè de llegums amb crostons
Seitan arrebossat
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

16
Bledes amb patates
Saltat de cigrons i albergínies
Fruita del temps
Pa integral

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

18
Arròs pilaff
Tofu 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
Tofu 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
Purè de verdures
amb crostons
Pèsols sense pernil
Enciam i blat de moro
logurt natural
Pa integral

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

24
Trinxat de col i patata
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

25
Cigrons estofats
Tofu al forn
Albergínia arrebossada
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Tofu 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
Lleties guisades
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29
Mongeta tendra i patata
Seitan arrebossat
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

30
Amanida amb nous
Fideus amb verdures
Fruita del temps
Pa integral

31
Amanida amb nous
Fideus amb verdures
Fruita del temps
Pa integral

FESTA

*Pasta amb hortalisses
Tofu a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Seitan al forn*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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

