



# MENÚ OCTUBRE

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
Amanida d'enciams, nous taronja i crostons  
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit)  
Amb formatge rallat  
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 (cigrons, 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) i crostons  
Maira arrebossada  
Enciam i germinats  
Fruita del temps/pa integral

5  
FESTA

7  
Puré de carbassa  
Lluç 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  
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 lleties  
Fruita del temps  
Pa integral

11  
FESTA

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  
Lluç a la romana  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps  
Pa integral

16  
Bledes amb patates  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
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  
Gall dindi al curri  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa integral

21  
Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa  
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  
Bacallà amb herbes  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

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

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

29  
Mongeta tendra i patata  
Tiretes de lluç 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

32  
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

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa 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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326