



# MENÚ SETEMBRE DIETA TOVA

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 VACANCES D'ESTIU	3 VACANCES D'ESTIU	4 VACANCES D'ESTIU	5 VACANCES D'ESTIU	6 VACANCES D'ESTIU
9 Pasta bullida Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	10 Arròs blanc Pollastre al forn Iogurt eco natural Pa integral  <i>Pasta blanca Ou</i>	11 FESTA	12 Patata bullida Vedella a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	13 Arròs blanc Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16 Puré de pastanaga Vedella a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Arròs blanc Peix blau a la planxa o forn</i>	17 Arròs blanc Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Pasta blanca Ou</i>	18 Patata bullida Pollastre al forn Poma/plàtan Pa integral  <i>Arròs blanc Peix blanc a la planxa o forn</i>	19 Pasta blanca Truita a la francesa Poma/plàtan Pa amb tomàquet  <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	20 Patata bullida Calamars a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Pasta blanca Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de pastanaga Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral  <i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>	24 Pasta amb orenga Llom a la planxa Iogurt ECO natural Pa integral  <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	25 Arròs pilaff eco Gall d'inidi al forn Poma/plàtan Pa integral  <i>Pasta blanca Ou</i>	26 Patata bullida Bacallà al forn Poma/plàtan Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	27 Arròs blanc Truita a la francesa Poma/plàtan Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
30 Patata bullida Ous durs Poma/plàtan Pa integral  <i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>				

## 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 groc 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