



MENÚ SETEMBRE LLEGUMS

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 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Fideuà(peix,calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	10 Patates amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre iogurt eco natural/Pa integral Pa integral	11 FESTA	12 Puré de carbassó(amb ceba i patata) i crostons casolans Hamburguesa de vedella mixta Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	13 Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>		<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16 Puré de pastanaga Pata amb bolonyesa de vedella i formatge rallat Fruita del temps Pa integral	17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral	18 Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral	19 Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patat i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps /pa amb tomàquet	20 Puré de pastanaga Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de pastanaga Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crostons de pa Fruita del temps / Pa integral	24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Batut casolà de iogurt i plàtan/pa	25 Arròs pilaff eco Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral	26 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral	27 Patata amb hortalisses Fruita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
30 Patata amb hortalisses Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral				
<i>Pasta amb hortalisses 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326