



MENÚ SETEMBRE NO CARN

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 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu amb verdures Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa integral	11 FESTA	12 Puré de carbassó(amb ceba i patata) Hamburguesa vegetal 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 Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) 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 Tofu 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 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Arròs amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crotons de pa Fruita del temps / Pa integral	24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus amb verdures Batut casolà de iogurt i plàtan/pa integral integral Pa amb tomàquet	25 Arròs pilaff eco Tofu al forn 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 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Tofu 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</i>	<i>Amanida</i>
30 Puré de llegums (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral				
<i>Pasta amb hortalisses Seitan 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