

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)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Iogurt eco natural/Pa integral

11 FESTA

12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)
Hamburguesa de vedella 100%
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

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

Arròs amb verdures
Ou

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

Amanida
Pizza vegetal casolana

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
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 Mongetes saltades amb pebre vermell
Calamrars a l'andalusa
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

Pasta amb verdures
Ou

Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
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 amb verdures
Batut casolà de iogurt i plàtan/pa integral integral
Pa amb tomàquet

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 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de carbassó, patata i ceba
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses
Carn blanca 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

30 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

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 (spirals), 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

MILLORES NUTRICIONALS



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ SETEMBRE NO PORC

2024-25

