



# MENÚ OCTUBRE FRUITS SECS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	<b>1</b> Amanida d'enciams, nou taronja i crostons casolans Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit Fruita del temps/Pa integral	<b>2</b> Bledes amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral	<b>3</b> Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons casolans Salsitxes al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps/pa integral	<b>4</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons casolans Maira arrebossada/Enciamgerminats Fruita del temps/pa integral
	<i>Llegums amb hortalisses</i>	<i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i>	<i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i>
<b>7</b> Puré de carbassa i crostons casolans Lluç al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	<b>8</b> Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro iogurt eco natural Pa integral	<b>9</b> Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	<b>10</b> Enciam, pastanaga, olives i formatge Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral	<b>11</b> FESTA
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	
<b>14</b> Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Pasta amb bolonyesa de vedella i formatge rallat Fruita del temps Pa integral	<b>15</b> Puré de llegums amb crostons Lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral	<b>16</b> Bledes amb patates Friandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	<b>17</b> Llenties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	<b>18</b> Arròs pilaff Gall dindi al curri Enciam i olives 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>
<b>21</b> Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps /Pa integral	<b>22</b> Puré de verdures amb crostons casolans Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro iogurt natural Pa integral	<b>23</b> Espiralis integrals amb Remolatxa i formatge rallat Trita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet	<b>24</b> Trinxat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	<b>25</b> Cigrons estofats Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada 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>
<b>28</b> Llenties guisades Trita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	<b>29</b> Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	<b>30</b> Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral	<b>31</b> Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola Fruita del temps Pa integral	<b>FESTA</b>
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Verdures al forn ou</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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

