



MENÚ OCTUBRE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Amanida d'enciams,
nou taronja i crostons casolans
Macarrons Eco amb bolonyesa
vegetal (seità i sofregit
Fruita del temps/Pa integral

2

Bledes amb patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

3

Sopa de peix amb arròs Eco
(cigrons, mongeta i hortalisses) i
crostons
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

4

Purè de pastanaga
Crostons casolans
Maira arrebossada
Enciam i germinats
Fruita del temps/pa integral

5

Pures de carbassa
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

Patates amb hortalisses

*Amanida amb formatge fresc
Tofu al forn*

*Patates amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

7

Purè de carbassa
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

8

Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat
no gluten no ou
Enciam i blat de moro
iogurt eco natural
Pa integral

9

Arròs integral amb tomàquet
Trita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

10

Enciam, pastanaga, olives i
formatge
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral

11

FESTA

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

14

Enciam, poma, pastanaga
i blat de moro
Pasta amb bolonyesa de vedella
i formatge rallat
Fruita del temps
Pa integral

15

Purè de pastanaga
Crostons casolans
Lluç a la romana
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

16

Bledes amb patates
Friandó de vedella amb
xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

17

Patates amb hortalisses
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

18

Arròs pilaff
Gall dindi al curri
Enciam i olives
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*

21

Enciam, pastanaga,
blat de moro
i ou dur
Arròs negre amb calamars
Lactonesa
Fruita del temps /Pa integral

22

Purè de verdures
amb crostons casolans
Gall dindi a la planxa
Enciam i blat de moro
iogurt natural
Pa integral

23

Espirals integrals amb
Remolatxa i formatge rallat
Trita d'espínacs
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

24

Trinxat de col i patata
Bacallà amb herbes
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

25

Arròs amb verdures
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada
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*

28

Patates amb hortalisses
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29

Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat no gluten no ou
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

30

Arròs pilaff
Gall dindi a l'orenga
Enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

31

Enciam, tomàquet,
pastanaga i verat
Fideus a la cassola
Fruita del temps
Pa integral

32

FESTA

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures
Peix blanc al forn*

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures al forn
ou*

*Verdures al forn
ou*

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

