



# MENÚ OCTUBRE RES DEL MAR

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	<b>1</b> Amanida d'enciams, nous taronja i crostons 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> Arròs amb verdures Salsitxes al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps/pa integral	<b>4</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons Pollastre planxa/Enciam germinats Fruita del temps/pa integral
	<i>Llegums amb hortalisses</i>	<i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i>	<i>Patates amb verdures Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i>
<b>7</b> Puré de carbassa Gall dindi planxa 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 Truita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	<b>10</b> Enciam, pastanaga, olives i formatge Lassanya de llenties 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 Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral	<b>15</b> Puré de llegums amb crostons Pollastre planxa Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral	<b>16</b> Bledes amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	<b>17</b> Llenties amb hortalisses Truita 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 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 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 amb verdures Fruita del temps /Pa integral	<b>22</b> Puré de verdures amb crostons Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral	<b>23</b> Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat Truita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet	<b>24</b> Trinxat de col i patata Gall dindi a la planxa 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 Truita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	<b>29</b> Mongeta tendra i patata Gall dindi a la planxa 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 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 Tofu 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)