



MENÚ SETEMBRE COLESTEROL

2024-25

DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Fideuà(peix,calamars, sofregit)
Fruita del temps
Pa integral
*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

16 Puré de pastanaga
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral
*Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn*

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Croston de pa
Fruita del temps / Pa integral
*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

30 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral
*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

DIMARTS

3 VACANCES D'ESTIU

10 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Iogurt eco natural/Pa integral
*Arròs amb verdures
Ou*

17 Arròs ECO integral amb tomàquet
Lluç a la planxa
Enciam, spesam i poma
Fruita del temps
Pa integral
*Pasta amb verdures
Ou*

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat
Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)
Batut casolà de iogurt i plàtan/pa
*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

DIMECRES

4 VACANCES D'ESTIU

11 FESTA

18 Bledes amb patates eco
Pollastre al forn
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
*Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn*

25 Arròs pilaff eco
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps / Pa integral
*Pasta amb verdures
Ou*

DIJOUS

5 VACANCES D'ESTIU

12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)
Bistec de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral
*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

19 Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps /pa amb tomàquet
*Amanida
Carn blanca a la planxa o forn*

26 Mongeta tendra i patata
Bacallà al forn
Fruita del temps
Pa integral
*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

DIVENDRES

6 VACANCES D'ESTIU

13 Arròs eco integral amb tomàquet
Lluç a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral
*Amanida
Pizza vegetal casolana*

20 Mongetes saltades amb pebre vermell
Calamras a la planxa
Fruita del temps
Pa integral
*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita a la francesa
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral
*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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 (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

