



# MENÚ SETEMBRE DIETA TOVA

## DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

## DIMARTS

3 VACANCES D'ESTIU

## DIMECRES

4 VACANCES D'ESTIU

## DIJOUS

5 VACANCES D'ESTIU

## DIVENDRES

6 VACANCES D'ESTIU

9 Pasta bullida  
Lluç a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

10 Arròs blanc  
Pollastre al forn  
Iogurt eco natural  
Pa integral

*Pasta blanca  
Ou*

11 FESTA

12 Patata bullida  
Vedella a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

13 Arròs blanc  
Lluç a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

16 Puré de pastanaga  
Vedella a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Arròs blanc  
Peix blau a la planxa o forn*

17 Arròs blanc  
Lluç a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Pasta blanca  
Ou*

18 Patata bullida  
Pollastre al forn  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Arròs blanc  
Peix blanc a la planxa o forn*

19 Pasta blanca  
Truita a la francesa  
Poma/plàtan  
Pa amb tomàquet

*Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn*

20 Patata bullida  
Calamars a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Pasta blanca  
Hamburguesa vegetal casolana*

23 Puré de pastanaga  
Lluç a la planxa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Pasta blanca  
Carn blanca a la planxa o forn*

24 Pasta amb orenga  
Llom a la planxa  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

25 Arròs pilaff eco  
Gall d'inidi al forn  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Pasta blanca  
Ou*

26 Patata bullida  
Bacallà al forn  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

27 Arròs blanc  
Truita a la francesa  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

30 Patata bullida  
Ous durs  
Poma/plàtan  
Pa integral

*Pasta blanca  
Carn blanca a la planxa o forn*

### 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 groc català.

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

