

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 VACANCES D'ESTIU

3 VACANCES D'ESTIU

4 VACANCES D'ESTIU

5 VACANCES D'ESTIU

6 VACANCES D'ESTIU

9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Fideuà(peix,calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral

10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Iogurt ense lactosa /Pa integral

11 FESTA

12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)i crostons casolans  
Hamburguesa de vedella mixta  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

13 Arròs eco integral amb tomàquet  
Filet de lluç a la romana  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

Arròs amb verdures  
Ou

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

Amanida  
Pizza vegetal casolana

16 Puré de pastanaga  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat sense lactosa  
Fruita del temps/Pa integral

17 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Lluç amb salsa verda  
Enciam, spesam i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

18 Bledes amb patates eco  
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

19 Espirals eco integrals a la napolitana i formatge sense lactosa  
Truita de patat i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps /pa amb tomàquet

20 Mongetes saltades amb pebre vermell  
Calamras a l'andalusa  
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

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crostons casolans  
Fruita del temps / Pa integral

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat  
Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)  
Iogurt sense lactosa/pa integral

25 Arròs pilaff eco  
Gall d'inídi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps / Pa integral

26 Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa integral

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de carbassó, patata i ceba  
Amanida d'enciams i pastanaga  
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

30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

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)

MILLORES NUTRICIONALS



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ SETEMBRE LACTOSA

2024-25