



# MENÚ SETEMBRE NO CARN

## DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

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

*Arròs amb hortalisses  
Tofu a la planxa o forn*

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

*Pasta amb hortalisses  
Tofu a la planxa o forn*

30 Llentilles 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  
Seitan a la planxa o forn*

## DIMARTS

3 VACANCES D'ESTIU

10 Llentilles eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i cogombre  
Iogurt eco natural/Pa integral

*Arròs amb verdures  
Ou*

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

*Pasta amb verdures  
Ou*

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat  
Fideus amb verdures  
Batut casolà de iogurt i plàtan/pa integral integral  
Pa amb tomàquet

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

## DIMECRES

4 VACANCES D'ESTIU

11 FESTA

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

*Arròs amb hortalisses  
Seitan a la planxa o forn*

25 Arròs pilaff eco  
Tofu al forn  
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)  
Hamburguesa vegetal  
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 de patat i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps /pa amb tomàquet

*Amanida  
Tofu a la planxa o forn*

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

*Verdures a la brasa o forn*

## DIVENDRES

6 VACANCES D'ESTIU

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

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

20 Mongetes saltades amb pebre vermell  
Calamras a l'andalusa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

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

*Amanida*

### 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](http://www.paidos.cat)

