



# MENÚ SETEMBRE OU

## DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

9 Amanida d'enciams, Pastanaga 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 Pasta amb bolonyesa de vedella i formatge rallat Fruita del temps Pa integral

Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç arrebossat no gluten no ou Amanida d'enciam i tomàquet Crostons casolans 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) Pollastre a la planxa 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 Carn blanca a la planxa

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

Pasta amb verdures Carn blanca a la planxa

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

Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn

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

Pasta amb verdures Carn blanca a la planxa

## DIJOUS

5 VACANCES D'ESTIU

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

Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana

19 Pasta a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó) Gall dindi a la planxa 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 amb tomàquet Enciam i olives 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 arrebossat no gluten no ou 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) Pollastre a la planxa 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](http://www.paidos.cat)

