

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ OCTUBRE LLEGUMS

1

Amanida d'enciams, nous taronja i crostons casolans
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit
Fruita del temps/Pa integral

2 Bledes amb patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

3 Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

4 Puré de pastanaga
Crostons casolans
Maira arrebossada
Enciam i germinats
Fruita del temps/pa integral

Patates amb hortalisses

*Amanida amb formatge fresc
Tofu al forn*

*Patates amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn*

7 Puré de carbassa
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

8 Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat no gluten no ou
Enciam i blat de moro
Iogurt eco natural
Pa integral

9 Arròs integral amb tomàquet
Trita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

10 Enciam, pastanaga, olives i formatge
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral

11 FESTA

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Ou*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro
Pasta amb bolonyesa de vedella i formatge rallat
Fruita del temps
Pa integral

15 Puré de pastanaga
Crostons casolans
Lluç a la romana
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

16 Bledes amb patates
Friandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

17 Patates amb hortalisses
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

18 Arròs pilaff
Gall dindi al curri
Enciam i olives
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*

21 Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur
Arròs negre amb calamars
Lactonesa
Fruita del temps /Pa integral

22 Puré de verdures amb crostons casolans
Gall dindi a la planxa
Enciam i blat de moro
Iogurt natural
Pa integral

23 Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat
Trita d'espínacs
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

24 Trinxat de col i patata
Bacallà amb herbes
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

25 Arròs amb verdures
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada
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*

28 Patates amb hortalisses
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29 Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat no gluten no ou
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

30 Arròs pilaff
Gall dindi a l'orenga
Enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

31

FESTA

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures
Peix blanc al forn*

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures al forn
ou*

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25