



MENÚ OCTUBRE COLESTEROL

2024-25

	1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral	2 Bledes amb patata Gall dindi al forn Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral	3 Sopa de peix amb arròs Eco (cigròns, mongeta i hortalisses) i crostons Salsitxes al forn Xips de moniato Fruita del temps/pa integral	4 Puré de llegums (cigrò, mongeta i hortalisses) crostons Maira a la planxa Fruita del temps/pa integral
	<i>Llegums amb hortalisses</i>	<i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i>	<i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i>
7 Puré de carbassa Lluç al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	8 Sopa d'au amb pasta Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro iogurt eco natural Pa integral	9 Arròs integral amb tomàquet Truita a la francesa Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	10 Enciam, pastanaga, olives Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral	11 FESTA
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	
14 Enciam, poma, pastanga i blat de moro Espaguets amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral	15 Puré de llegums amb crostons Lluç a la planxa Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral	16 Bledes amb patates Vedella a la planxa Fruita del temps Pa integral	17 Lleties amb hortalisses Truita a la francesa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	18 Arròs pilaff Gall dinid a la planxa Enciam i olives Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
21 Enciam, pastanga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps /Pa integral	22 Puré de verdures amb crostons Pèsols sense pernil Enciam i blat de moro iogurt natural Pa integral	23 Espirals integrals amb Remolatxa Truita 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 Cigròns estofats Pollastre a la planxa Albergínia a la planxa Fruita del temps Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
28 Lleties guisades Truita a la francesa Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	30 Arròs pilaff Gall dindi a la planxa Enciam i panses Fruita del temps Pa integra	31 Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola Fruita del temps Pa integral	32 FESTA
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Verdures al forn ou</i>	

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'aliments a la web de Paidos www.paidos.cat



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326