



2024-25  
MENÚ OCTUBRE PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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 (cigròns, mongeta i hortalisses) i crostons  
Salsitxes al forn amb tomàquet  
Xips de moniato  
Fruita del temps/pa integral

4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
crostons  
Maira arrebossada/Enciamgerminats  
Fruita del temps/pa integral

*Llegums amb hortalisses*

*Amanida amb formatge fresc  
Falafel vegetal*

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

*Arròs amb hortalisses  
llom a la planxa o forn*

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

8 Sopa d'au amb pasta  
Pollastre arrebossat  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

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

10 Enciam, pastanaga, olives  
Pasta i pollastre  
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  
Espaguetis amb bolonyesa de soja  
Fruita del temps  
Pa integral

15 Puré de llegums amb crostons casolans  
Lluç a la romana  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps  
Pa integral

16 Bledes amb patates  
Llom a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

17 Llenties 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 saltat amb calamars  
Fruita del temps /Pa integral

22 Puré de verdures amb crostons casolans  
Pèsols amb pernil  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

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

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

25 Cigròns estofats  
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 Llenties guisades  
Trita de patata  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

29 Mongeta tendra i patata  
Tiretes de lluç cruixents  
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 Enciam, tomàquet, pastanaga i verat  
Fideus a la cassola  
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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326