



MENÚ OCTUBRE RES DEL MAR

2024-25

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

[Empty box for Monday]

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 amb salsa de poma
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

3 Arròs amb verdures
Salsitxes al forn amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps/pa integral

4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
crostons
Pollastre planxa/Enciam germinats
Fruita del temps/pa integral

[Empty box for Monday]

Llegums amb hortalisses

Amanida amb formatge fresc
Falafel vegetal

Patates amb verdures
Tofu a la planxa o forn

Arròs amb hortalisses
llom a la planxa o forn

7 Puré de carbassa
Gall dindi planxa
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

8 Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
logurt 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
Lassanya de lleties
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 i formatge rallat
Fruita del temps
Pa integral

15 Puré de llegums amb crostons
Pollastre planxa
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

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

17 Lleties 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
Tofu a la planxa o forn

Pasta amb verdures
Ou

Arròs amb hortalisses
Seitan 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 amb verdures
Fruita del temps /Pa integral

22 Puré de verdures amb crostons
Pèsols amb pernil
Enciam i blat de moro
logurt 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
Gall dindi a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

25 Cigrons 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 Lleties guisades
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29 Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
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
Fideus a la cassola
Fruita del temps
Pa integral

31 FESTA

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Arròs amb verdures
Tofu 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326