



MENÚ SETEMBRE COLESTEROL

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 VACANCES D'ESTIU	3 VACANCES D'ESTIU	4 VACANCES D'ESTIU	5 VACANCES D'ESTIU	6 VACANCES D'ESTIU
9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Fideuà(peix,calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa integral  <i>Arròs amb verdures Ou</i>	11 FESTA	12 Puré de carbassó(amb ceba i patata) Bistec de vedella Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	13 Arròs eco integral amb tomàquet Lluç a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16 Puré de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral  <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç a la planxa Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb verdures Ou</i>	18 Bledes amb patates eco Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral  <i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	19 Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps /pa amb tomàquet  <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	20 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a la planxa Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Crotons de pa Fruita del temps / Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	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  <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	25 Arròs pilaff eco Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral  <i>Pasta amb verdures Ou</i>	26 Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps/Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita a la francesa Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</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 (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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326