

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) Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral

10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu amb verdures Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa integral

11 FESTA

12 Puré de carbassó(amb ceba i patata) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral

13 Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral

Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana

Arròs amb verdures Ou

Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana

Amanida Pizza vegetal casolana

16 Puré de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat Fruita del temps Pa integral

17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral

18 Bledes amb patates eco Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral

19 Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patat i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps /pa amb tomàquet

20 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa 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 Tofu a la planxa o forn

Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crostons de pa Fruita del temps / Pa integral

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus amb verdures Batut casolà de iogurt i plàtan/pa integral integral integral Pa amb tomàquet

25 Arròs pilaff eco Tofu al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral

26 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses Tofu 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

30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses Seitan a la planxa o forn

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 SETEMBRE NO CARN

2024-25

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326