



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

3
FESTA

4
FESTA

5
FESTA

6
FESTA

7
Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties
Enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural/Pa integral
Formatge rallat

8
Arròs ECO amb tomàquet
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

9
Couscous amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

10
Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat no gluten no ou
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

11
Purè de verdures
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral
Formatge rallat

12
Lleties amb hortalisses
Maira arrebossada no gluten no ou
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

13
Pasta blanca amb remolatxa
Vedella estofada amb patates
Fruita del temps
Pa integral
Formatge rallat

14
Pèsols amb patata
Pollastre rostit amb salsa de prunes
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

15
Sopa de peix amb arròs
Pollastre a la planxa
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

16
Purè de verdures
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral
Formatge rallat

17
Lleties amb hortalisses
Maira arrebossada no gluten no ou
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

18
Pasta blanca amb remolatxa
Vedella estofada amb patates
Fruita del temps
Pa integral
Formatge rallat

19
Pèsols amb patata
Pollastre rostit amb salsa de prunes
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

20
Sopa de peix amb arròs
Pollastre a la planxa
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

21
Sopa d'au amb pasta
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

22
Cigrons amb hortalisses
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives verdes
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

23
Trinxat de col i patata
Bacallà a la llauna
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

24
Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat no gluten no ou
Enciam i taronja
Fruita del temps
Pa integral

25
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge
Pasta amb bolonyesa de vedella
Enciam i sèsam
Fruita del temps/Pa integral

26
Escudella barrejada
Lluç al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

27
Arròs Pilaff
Gall d'indi a l'orenga
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

28
Purè de verdures
Pasta amb bolonyesa de vedella
Enciam i blat de moro
Fruita del temps/ pa integral
Formatge rallat

29
Lleties amb hortalisses
Pollastre a la planxa
moniato i ceba
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

30
Bledes amb patates
Carn magre de porc arrebossada no gluten no ou
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

31
Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

32
Crema de verdures
Falafel vegetal casolà

33
Verdures al forn
Peix blanc a la planxa o forn

34
Pasta amb verdures
Carn blanca a la planxa

35
Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal

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'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ NOVEMBRE OU



2024-25