



# MENÚ NOVEMBRE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Puré de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Enciam i blat de moro logurt sense lactosa/Pa integral Formatge rallat sense lactosa <i>Arròs amb verdures Ou</i>	6 Arròs ECO amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Crema de verdures Llom a la planxa o forn</i>	7 Couscous amb hortalisses(pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps/Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	8 Mongeta tendra i patata Lluç a la romana Enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
11 Puré de verdures Macarrons Eco amb bolonyesa de seitan i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral Formatge rallat sense lactosa <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	12 Lleties amb hortalisses Maira arrebossada Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i>	13 Espirals integrals amb salsa de tomàquet, carbassó i pastanaga Vedella estofada amb patates Fruita del temps Pa integral/formatge rallat sense lactosa <i>Crema de verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	14 Pèsols amb patata Pollastre rostit amb salsa de prunes Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral <i>Verdures al forn Carn blanca a la planxa o forn</i>	15 Sopa de peix amb arròs Fruita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
18 Sopa d'au amb pasta Lluç amb salsa verda Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	19 Cigrons amb hortalisses Ous amb tomàquet Enciam i olives verdes logurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	20 Trinxat de col i patata Bacallà a la llauna Xips de moniato Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i>	21 Arròs integral amb tomàquet Pollastre arrebossat Enciam i taronja Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	22 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge sense lactosa Lassanya de lleties sense formatge Enciam i sèsam Fruita del temps/Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
25 Escudella barrejada Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	26 Arròs Pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Falafel vegetal casolà</i>	27 Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal Enciam i blat de moro Fruita del temps/ pa integral Formatge rallat sense lactosa <i>Verdures al forn Peix blanc a la planxa o forn</i>	28 Lleties amb hortalisses Truita de patata, moniato i ceba Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Pasta amb verdures Ou</i>	29 Bledes amb patates Carn magre de porc arrebossada Enciam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal</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 (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](http://www.paidos.cat)

