



# MENÚ NOVEMBRE LLEGUMS

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Puré de pastanaga Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i blat de moro logurt ECO natural/Pa integral Formatge rallat	6 Arròs ECO amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	7 Arròs amb verdures Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps/Pa integral Pa integral	8 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat no fluten no ou Enciam amanit Fruita del temps Pa integral
	<i>Arròs amb verdures Ou</i>	<i>Crema de verdures Llom a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
11 Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge rallat	12 Patates amb hortalisses Maira arrebossada no gluten no ou Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	13 Pasta blanca amb remoltaxa Vedella estofada amb patates Fruita del temps Pa integral/formatge rallat	14 Patata bullida Pollastre rostit amb salsa de prunes Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	15 Sopa de peix amb arròs Fruita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Crema de verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Verdures al forn Carn blanca a la planxa o forn</i>	<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	19 Patates amb hortalisses Ous amb tomàquet Enciam i olives verdes logurt ECO natural Pa amb tomàquet	20 Trinxat de col i patata Bacallà a la llauna Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	21 Arròs integral amb tomàquet Pollastre arrebossat no gluten no ou Enciam i taronja Fruita del temps Pa integral	22 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i sèsam Fruita del temps/Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
25 Sopa de verdures amb arròs Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	26 Arròs Pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	27 Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i blat de moro Fruita del temps/ pa integral Formatge rallat	28 Patates amb hortalisses Truita de patata, moniato i ceba Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Bledes amb patates Carn magre de porc arrebossada no gluten no ou Enciam i poma Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Falafel vegetal casolà</i>	<i>Verdures al forn Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<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 (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