plafarreras

MENÚ OCTUBRE

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1 Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olvies verdes Fruita del temps Pa integral *Amanida amb formatge fresc* *Cigrons estofats*	2 Sopa de peix (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral *Patates amb verdures* *Pollastre a la planxa*	3 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Crostons de pa *Arròs amb hortalisses* *Llom a la planxa o forn*
6 Mongeta tendra i patata Samó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral *Verdures a la brasa o forn* *Hamburguesa vegetal casolana*	7 Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral *Arròs amb verdures* *Peix blanc al forn*	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Cuscús amb verdures* *Lluç a la planxa*	9 Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata) Estofat de sípia amb patates i pèsols Crostons de pa Fruita del temps / Pa integral *Verdures a la brasa o forn* *Hamburguesa vegetal casolana*	10 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral *Verdura* *Pizza vegetal casolana*
13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral *Arròs amb hortalisses* *Peix blau a la planxa o forn*	14 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa *Pasta amb verdures* *Llom a la planxa o al forn*	15 Bledes amb patata Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral *Arròs amb hortalisses* *Peix blanc a la planxa o forn*	16 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet *Amanida* *Carn blanca a la planxa o forn*	17 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Pasta amb verdures* *Hamburguesa vegetal casolana*
20 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral *Pasta amb hortalisses* *Carn blanca a la planxa o forn*	21 Puré de verdures Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral / Crostons de pa *Amanida* *Hamburguesa vegetal casolana*	22 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Truita d'espinacs Amanida d'enciam i poma Formatge ratllat Pa amb tomàquet / Fruita del temps *Cuscús amb verdures* *Peix blanc a la planxa o al forn*	23 Trinxat de col i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral *Verdures a la brasa o forn* *Falafel vegetal casolà*	24 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps / Pa integral *Amanida* *Pizza vegetal casolana*
27 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet *Pasta amb hortalisses* *Carn blanca a la planxa o forn*	28 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Truita*	29 Arròs integral amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall dindi al curri Enciam i panses Fruita del temps / Pa integral *Pasta amb verdures* *Hamburguesa vegetal casolana*	30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps / Pa integral *Verdures al forn* *Seitan al forn*	31 FESTA

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

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326