

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

30

1

2

3

Patata bullida
Gall dindi a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Sopa de verdures amb arròs
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de pastanaga
Lluç a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

6

7

8

9

10

Patata bullida
Salmó al forn
Pa blanc
Poma/Plàtan

Sopa d'au amb pasta ECO
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Iogurt ECO natural

Arròs blanc
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de carbassa
Sípia a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Sopa de verdures
Gall dindi a la planxa

Purè de patates
Lluç a la planxa

Pasta blanca
Gall dindi a la planxa

Arròs blanc
Pollastre a la planxa

Sopa de pollastre
Lluç a la planxa

13

14

15

16

17

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de pastanaga
Lluç a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Patata bullida
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Pasta blanca
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Arròs blanc
Gall dindi a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Patata bullida
Gall dindi a la planxa

Arròs blanc
Pollastre a la planxa

Purè de patates
Lluç a la planxa

Purè de pastanaga
Vedella a la planxa

Patata bullida
Lluç a la planxa

20

21

22

23

24

Arròs blanc
Calamar a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de pastanaga
Gall dindi a la planxa
Iogurt ECO natural

Pasta blanca
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Patata bullida
Bacallà a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de patates
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Pasta blanca
Pollastre a la planxa

Patata bullida
Truita francesa

Arròs blanc
Lluç a la planxa

Purè de pastanaga
Gall dindi a la planxa

Arròs blanc
Truita francesa

27

28

29

30

31

Patata bullida
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Purè de pastanaga
Lluç a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Arròs blanc
Gall dindi a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

FESTA

Pasta blanca
Gall dindi a la planxa

Purè de patates
Pollastre a la planxa

Sopa de pollastre
Lluç a la planxa

Purè de pastanaga
Truita francesa

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

MENÚ OCTUBRE – DIETA TOVA

2025-26



Escola Jaume Ferran i Clua