



MENÚ OCTUBRE – FRUITS SECS

2025-26

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

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