



MENÚ OCTUBRE - LACTOSA

DILLUNS

29

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

13

Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat sense lactosa
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn*

20

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc s. lactosa
Arròs blanc amb calamars
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

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*

DIMARTS

30

7

Sopa d'au amb pasta ECO
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
Iogurt natural sense lactosa
Pa integral

*Arròs amb verdures
Peix blanc al forn*

14

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Filet de lluç a la romana
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa casolans

*Pasta amb verdures
Llom a la planxa o al forn*

21

Purè de verdures
Pèsols ofegats amb pernil i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense lactosa
Pa integral / Crostons de pa casolans

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

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*

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida amb formatge fresc
Cigrons estofats*

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*

15

Bledes amb patata
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn*

22

Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i poma
Formatge ratllat s. lactosa
Pa amb tomàquet / Fruita del temps

*Cuscús amb verdures
Peix blanc a la planxa o al forn*

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*

DIJOUS

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*

9

Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata)
Estofat de sípia amb patates i pèsols
Crostons de pa casolans
Fruita del temps / Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

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*

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*

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*

DIVENDRES

3

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç amb salsa verda
Enciam i germinats
Fruita del temps
Crostons de pa casolans

*Arròs amb hortalisses
Llom a la planxa o forn*

10

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc s. lactosa
Lasanya de llenties sense formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps
Pa integral

*Verdura
Pizza vegetal casolana*

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*

24

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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