



MENÚ OCTUBRE – NO PORC

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

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
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
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
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
logurt ECO natural
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

Pasta amb verdures
Llom a la planxa o al forn

21

Purè de verdures
Pèsols ofegats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral / Crostons de pa

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
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)
Hamburguesa vegetal
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
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 amb verdures i tofu
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

Arròs amb hortalisses
Gall dindi a la planxa o forn

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

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