



MENÚ OCTUBRE – VEGÀ

DILLUNS

29

6 Mongeta tendra i patata
Cigrons amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

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)
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Llegums estofats

20

Amanida d'enciams,
pastanaga, blat de moro i olives
Arròs amb verdures
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb hortalisses
Llegums estofats

27

Llenties amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Saltat de patata i ceba
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa amb
tomàquet

Pasta amb hortalisses
Hamburguesa de llegums

DIMARTS

30

7 Sopa de verdures amb arròs
Seitan arrebossat
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Peix blanc al forn

14

Patates amb hortalisses
Purè de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa

Pasta amb verdures
Seitan amb verdures

21

Purè de verdures
Pèsols ofegats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa

Amanida
Hamburguesa vegetal casolana

28

Mongeta tendra i patata
Pèsols saltats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Seitan amb verdures

DIMECRES

1

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

Amanida amb formatge fresc
Cigrons estofats

8

Arròs integral amb tomàquet
Saltat de tofu, patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Cuscús amb verdures
Lluç a la planxa

15

Bledes amb patata
Tofu estofat amb xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Hummus amb verdures

22

Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Espinacs saltats amb all
Amanida d'enciam i poma
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Cuscús amb verdures
Tofu amb hortalisses

29

Arròs integral amb verdures
(pastanaga, carbassa, pebrot i
xampinyons)
Seitan al curri
Enciam i panses
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

DIJOUS

2

Sopa de verdures amb arròs
Hamburguesa vegetal
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

Patates amb verdures
Seitan amb verdures

9

Crema de carbassa
(pastanaga, ceba i patata)
Estofat de mongetes 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)
Saltat de carbassó, patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Amanida
Arròs amb bolonyesa de llenties

23

Trinxat de col i patata
Tofu 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 i
pastanaga
Fideus amb verdures i tofu
Fruita del temps
Pa integral

Verdures al forn
Seitan al forn

DIVENDRES

3

Verdures a la planxa
Purè de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Enciam i germinats
Fruita del temps
Crostons de pa

Arròs amb hortalisses
Falafel casolà

10

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

Verdura
Pizza vegetal casolana

17

Arròs pilaff ECO
Seitan 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)
Seitan 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