



Ciutat d'Alba

MENÚ SETEMBRE NO CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7	VACANCES D'ESTIU	8	Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Macarrons integrals eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural / Pa integral	9	Arròs ECO integral amb tomàquet Cigrons saltats Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	10	Purè carbassó (amb patata i ceba) Crotons de pa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	11	FESTA
			<i>Amanida de llenties</i>		<i>Amanida de patata Ou</i>		<i>Arròs saltejat amb verdures Peix blanc</i>		
14	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet	15	Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat Enciam i tomàquet Fruita del temps	16	Pa integral Arròs ECO pilaff Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i cogombre Fruita del temps	17	Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Formatge ratllat Mongeta blanca saltada Fruita del temps / Pa integral	18	Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Bacallà amb samfaina Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i>		<i>Amanida verda amb fruits secs Tofu</i>		<i>Cuscús amb verdures Ou</i>		<i>Saltejat de verdures Cigrons saltats</i>		<i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
21	Crema de verdures Espaguetis amb bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades al pebre vermell Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	23	Arròs integral amb tomàquet Cigrons saltats amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam, poma i sèsam Fruita del temps / Pa integral	24	Bròquil amb patata Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral	25	Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la romana Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida verda amb formatge fresc Peix blanc</i>		<i>Arròs saltejat amb verdures</i>		<i>Verdures al forn Ou</i>		<i>Crema de verdures Mongeta blanca saltada</i>		<i>Saltejat de verdures Tacos vegetals</i>
28	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	29	Enciam, taronja, nous i crotons Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	30	Bledes amb patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps Pa integral				
	<i>Amanida de patata Pèsols saltats</i>		<i>Saltejat de verdures Llenties saltades</i>		<i>Amanida Peix blau</i>				

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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

2026-27