



MENÚ SETEMBRE
OU

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 Pollastre al forn Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	10 Puré carbassó (amb patata i ceba) Crotons de pa Gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	11 FESTA
	Amanida de lleties	Amanida de patata Seità	Arròs saltejat amb verdures Peix blanc	
14 Lleties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet	15 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat NO gluten NO ou Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral	16 Arròs ECO pilaff Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	17 Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Formatge ratllat Vedella estofada amb patates Fruita del temps / Pa integral	18 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Bacallà amb samfaina Fruita del temps Pa integral
Amanida de pasta amb formatge fresc	Amanida verda amb fruits secs Carn blanca	Cuscús amb verdures Cigrons saltats	Saltejat de verdures Peix blau	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
21 Crema de verdures Espaguetis amb bolonyesa de lleties Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	22 Mongetes saltades al pebre vermell Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	23 Arròs integral amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam, poma i sèsam Fruita del temps / Pa integral	24 Bròquil amb patata Pollastre al forn 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 NO gluten NO ou Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
Amanida verda amb formatge fresc Peix blanc	Amanida d'arròs Carn blanca	Verdures al forn Seità	Crema de verdures Mongeta blanca saltada	Saltejat de verdures Tacos vegetals
28 Lleties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa 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 Gall d'indi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps Pa integral		
Crema de verdures Carn blanca	Saltejat de verdures Lleties saltades	Amanida Peix blau		

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326