



MENÚ SETEMBRE OU

DILLUNS

7 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

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

DIMECRES

9 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa integral

DIJOUS

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

DIVENDRES

11 FESTA

14 Llenties 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
Cigróns 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 blau

Amanida d'arròs
Carn blanca

Verdures al forn
Seità

Crema de verdures
Mongeta blanca saltada

Saltejat de verdures
Tacos vegetals

28 Llenties 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
Llenties saltades

Amanida
Peix blau

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