



MENÚ SETEMBRE
RES DEL MAR

2026-27



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 VACANCES D'ESTIU	8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga SENSE 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 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
	Amanida de llenties	Amanida de patata Ou	Amanida d'espínacs Mongeta blanca saltada	
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 Pollastre a la planxa 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 Amanida de llenties (enciam, tomàquet, cogombre i blat de moro) Bacallà amb samfaina Fruita del temps Pa integral
Amanida de pasta amb formatge fresc	Amanida verda amb fruits secs Mongeta blanca saltada	Cuscús amb verdures Ou	Saltejat de verdures Cigróns saltats	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
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 Amanida d'arròs eco integral (enciam, olives, tomàquet i pastanaga) 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) Gall d'indi a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
Amanida verda amb formatge fresc Ou	Amanida d'arròs Carn blanca	Verdures al forn Ou	Crema de verdures Mongeta blanca saltada	Saltejat de verdures Tacos vegetals
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 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	Pasta amb verdures i formatge		

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326