



Ciutat d'Alba

MENÚ SETEMBRE VEGÀ

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) Fruita del temps / Pa integral	9	Arròs ECO integral amb tomàquet Cigrons saltats Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	10	Puré carbassó (amb patata i ceba) Crotons de pa Saltat 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 Seità</i>		<i>Amanida d'espínacs Mongeta blanca saltada</i>		
14	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de patata, carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet	15	Mongeta tendra i patata Seità arrebossat Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral	16	Arròs ECO pilaff Tofu 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) NO formatge Mongeta blanca saltada Fruita del temps / Pa integral	18	Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida de pasta amb formatge vegetal</i>		<i>Amanida verda amb fruits secs Tofu</i>		<i>Cuscús amb verdures Cigrons saltats</i>		<i>Amanida d'arròs amb fruits secs</i>		<i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
21	Crema de verdures Espaguetis amb bolonyesa de llenties NO formatge Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades al pebre vermell Saltat de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	23	Arròs integral amb tomàquet Cigrons saltats 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) Hamburguesa vegetal Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida verda Llenties saltades</i>		<i>Arròs saltejat amb verdures</i>		<i>Verdures al forn Seità</i>		<i>Crema de verdures Hummus amb pastanaga</i>		<i>Saltejat de verdures Tacos vegetals</i>
28	Arròs blanc Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) 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) NO formatge 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>Pasta amb verdures i formatge vegetal</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