Ciutat d'Alba

MENÚ OCTUBRE - COLESTEROL

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) **Llom a la planxa / forn** **NO Xips de moniato** Fruita del temps Pa integral *Verdures al forn* *Ou*	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crostons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral *Amanida* *Coca de verdures*
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral *Amanida de patata* *Carn blanca*	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) **Pollastre a la planxa / forn** Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO nautral Pa integral *Amanida verda amb formatge fresc* *Ou*	7 Arròs ECO integral amb tomàquet **Truita francesa** Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet *Crema de verdures* *Peix blau*	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral *Mongeta tendra i patata* *Carn vermella*	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc **Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)** Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Pizza vegetal casolana*
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) **NO formatge ratllat** Fruita del temps / Pa integral *Verdures al forn* *Peix blanc*	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Ou*	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Truita francesa** Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet *Pasta amb salsa de verdures* *Carn blanca*	16 Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Tacos vegetals casolans*
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars **NO lactonesa amb all** Fruita del temps Pa integral *Sopa de pasta* *Ou*	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO nautral Pa integral *Pasta amb verdures* *Seità a la planxa*	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga **NO formatge ratllat** **Truita francesa** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral *Crema de verdures* *Peix blau*	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral *Amanida de quinoa amb formatge fresc*	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet **Albergínia al forn** Fruita del temps Pa integral *Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **Truita francesa** Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet *Verdures al forn* *Tofu a la planxa*	27 Trinxat de col i patata **Lluç a la planxa/ forn** Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral *Pèsols saltejats amb patata* *Carn blanca*	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral *Arròs amb verdures* *Ou*	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat **Fideus amb verdures** Fruita del temps Pa integral *Crema de verdures* *Peix blanc*	30 FESTA

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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326