



MENÚ OCTUBRE – DIETA TOVA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	Sopa de peix amb arròs ECO Gall d'indi a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	2	Purè de pastanaga Lluç a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc			
5	Sopa d'au amb pasta ECO Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	6	Patata bullida Pit de pollastre a la planxa iogurt ECO natural Pa blanc	7	Arròs blanc Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	8	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Sípia a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	9	Pasta blanca Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc
12	FESTA	13	Pasta blanca Pollastre a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	14	Patata bullida Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	15	Purè de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	16	Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc
19	Arròs blanc Calamars a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	20	Patata bullida Gall d'indi a la planxa iogurt ECO natural Pa blanc	21	Pasta blanca Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	22	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà al forn Poma o plàtan Pa blanc	23	Patata bullida Pollastre al forn Poma o plàtan Pa blanc
26	Purè de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	27	Patata bullida Lluç al forn Poma o plàtan Pa blanc	28	Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	29	Pasta blanca Llom a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	30	FESTA

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