



MENÚ OCTUBRE - FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 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