

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ OCTUBRE - GLUTEN

2026-27