



MENÚ OCTUBRE - LLEGUMS

2026-27

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 pastanaga Crostons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures
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 Patates 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 Sípia amb patates NO pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Puré de pastanaga Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
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 Gall d'indi a la planxa 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 Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Puré de pastanaga 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 Amanida d'enciams i 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
Verdures al forn Carn vermella	Saltejat amb patata i verdures Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326