



MENÚ OCTUBRE – LLEGUMS / TRACES

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 sense gluten	2 Puré de pastanaga Crotons de pa NO gluten Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Pa sense gluten
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures sense gluten</i>
5 Sopa d'au amb pasta sense al·lèrgens Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	6 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre arrebossat NO gluten / NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa NO gluten Sípia amb patates NO pèsols Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten
<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 sense gluten</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps / Pa sense gluten	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa sense gluten	15 Puré de pastanaga Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta sense al·lèrgens 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 sense gluten	20 Mongeta tendra i patata Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa NO gluten amb tomàquet	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa NO gluten Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa sense gluten	23 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada NO gluten / NO ou Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Sopa de pasta sense al·lèrgens</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta sense al·lèrgens 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 Puré de pastanaga Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Lluç arrebossat NO gluten / NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	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 sense gluten	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Pasta sense al·lèrgens a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa sense gluten	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Saltejat amb patata i verdures</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