

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 Purè de pastanaga Croston de pa NO gluten Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Pa sense gluten
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures sense gluten
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) Croston 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
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 sense gluten
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 Purè 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
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta sense al·lèrgens 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 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) Croston 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
Sopa de pasta sense al·lèrgens Ou	Pasta sense al·lèrgens amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Purè 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
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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ OCTUBRE – LLEGUMS / TRACES

2026-27