

# MENÚ OCTUBRE - OU

2026-27

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

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 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