

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ OCTUBRE - OU

			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 llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
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 Cigró ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre arrebossat NO gluten/ NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Estofat de sípia amb patates i 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 Saltejat de mongeta blanca	Amanida verda amb formatge fresc Carn blanca	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 Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa / forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf 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 Saltejat de cigrons	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 Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigró ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada NO gluten / NO ou Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Carn blanca	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa / forn Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa 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 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 Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Saltejat de llenties	Crema de verdures Peix blanc	

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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

2026-27