



# MENÚ OCTUBRE - PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | 1<br>Sopa vegetal amb arròs ECO<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>Croston de pa<br><b>Truita francesa</b><br>Enciam i germinats<br>Fruita del temps / Pa integral                           |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | <i>Verdures al forn</i><br><i>Ou</i>                                                                                                                                                               | <i>Amanida</i><br><i>Coca de verdures</i>                                                                                                                                           |
| 5<br>Sopa d'au amb pasta ECO<br><b>Gall d'indi a la planxa / forn</b><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>Pit de pollastre arrebossat<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt ECO natural<br>Pa integral       | 7<br>Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Truita de patata i ceba<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>Croston de pa<br><b>Pollastre a la planxa / forn</b><br>Fruita del temps<br>Pa integral                                                | 9<br>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br>Lasanya de llenties ECO<br>(sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
| <i>Amanida de patata</i><br><i>Carn blanca</i>                                                                                                                                      | <i>Amanida verda amb formatge fresc</i><br><i>Ou</i>                                                                                                                                          | <i>Crema de verdures</i><br><i>Saltejat de mongeta blanca</i>                                                                                                                       | <i>Mongeta tendra i patata</i><br><i>Carn vermella</i>                                                                                                                                             | <i>Verdura al forn</i><br><i>Pizza vegetal casolana</i>                                                                                                                             |
| 12<br>FESTA                                                                                                                                                                         | 13<br>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro<br>Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa 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>Truita de carbassó, patata i ceba<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet | 16<br>Arròs pilaf 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                                         |
|                                                                                                                                                                                     | <i>Verdures al forn</i><br><i>Saltejat de cigrons</i>                                                                                                                                         | <i>Arròs amb verdures</i><br><i>Ou</i>                                                                                                                                              | <i>Pasta amb tomàquet</i><br><i>Carn blanca</i>                                                                                                                                                    | <i>Crema de verdures</i><br><i>Tacos vegetals casolans</i>                                                                                                                          |
| 19<br>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br><b>Aròs ECO amb verdures</b><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 natural<br>Pa integral                                                     | 21<br>Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga<br>Formatge ratllat<br>Truita d'espínacs<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps / Pa integral        | 22<br>Crema de carbassa<br>(amb pastanaga, ceba i patata)<br>Croston de pa<br><b>Gall d'indi a la planxa / forn</b><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<br>Fruita del temps<br>Pa integral               |
| <i>Sopa de pasta</i><br><i>Ou</i>                                                                                                                                                   | <i>Pasta amb verdures i formatge</i>                                                                                                                                                          | <i>Crema de verdures</i><br><i>Saltejat de llenties</i>                                                                                                                             | <i>Amanida de quinoa amb formatge fresc</i>                                                                                                                                                        | <i>Verdura al forn</i><br><i>Hamburguesa vegetal casolana</i>                                                                                                                       |
| 26<br>Llenties ECO guisades amb hortalisses<br>(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Truita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet | 27<br>Trinxat de col i patata<br><b>Pollastre a la planxa / forn</b><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><b>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat</b><br>Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)<br>Fruita del temps<br>Pa integral                        | 30<br>FESTA                                                                                                                                                                         |
| <i>Verdures al forn</i><br><i>Tofu a la planxa</i>                                                                                                                                  | <i>Pèsols saltejats amb patata</i><br><i>Carn blanca</i>                                                                                                                                      | <i>Arròs amb verdures</i><br><i>Ou</i>                                                                                                                                              | <i>Crema de verdures</i><br><i>Saltejat de mongeta blanca</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](http://www.paidos.cat)