



MENÚ OCTUBRE - NO PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Gall d'indi a la planxa / forn Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures
5	6	7	8	9
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	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
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
12	13	14	15	16
FESTA	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	Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	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 Ou	Pasta amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19	20	21	22	23
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26	27	28	29	30
Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	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	Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	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