

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ OCTUBRE - VEGÀ

			1 Sopa vegetal amb arròs Cigrons saltats Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Pasta amb verdures i formatge vegetal	Amanida Coca de verdures
5 Sopa vegetal amb pasta ECO Tofu al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Pèsols amb patates Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Saltejat de mongeta blanca	Amanida verda Saltat de patata i espinacs	Crema de verdures Tofu	Mongeta tendra i patata Seità	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) NO formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Saltejat de cigrons	Arròs amb verdures Tofu	Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO amb verdures NO lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO formatge ratllat Saltat d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seità a l'allet Albergínia arrebossada SENSE ou Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Saltejat de mongeta blanca	Pasta amb verdures i formatge vegetal	Crema de verdures Saltejat de llenties	Amanida de quinoa amb verdures	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Cigrons saltats Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu	Amanida Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures Seità	Crema de verdures Saltejat de llenties	

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