



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

4  
FESTA

5  
FESTA

4  
FESTA

5  
Purè de pastanaga  
Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties  
Enciam i blat de moro  
logurt ECO natural/Pa integral  
Formatge rallat

*Arròs amb verdures  
Ou*

6  
Arròs ECO amb tomàquet  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Crema de verdures  
Peix a la planxa o forn*

7  
Couscous amb hortalisses(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

8  
Mongeta tendra i patata  
Lluç a la romana  
Enciam i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

11  
Purè de verdures  
Macarrons Eco amb bolonyesa de seitan i sofregit de tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge rallat

*Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn*

12  
Lleties amb hortalisses  
Maira arrebossada  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures  
Ou*

13  
Espirals integrals amb salsa de tomàquet, patata i pastanaga  
Vedella estofada amb patates  
Fruita del temps  
Pa integral/formatge rallat

*Crema de verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

14  
Pèsols amb patata  
Pollastre rostit amb salsa de prunes  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa o forn*

15  
Sopa de peix amb arròs  
Fruita de patata, carbassa i ceba  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

18  
Sopa d'au amb pasta  
Lluç amb salsa verda  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

19  
Cigrons amb hortalisses  
Ous amb tomàquet  
Enciam i olives verdes  
logurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

*Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

20  
Trinxat de col i patata  
Bacallà a la llauna  
Xips de moniato  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures  
Ou*

21  
Arròs integral amb tomàquet  
Pollastre arrebossat  
Enciam i taronja  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

22  
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge  
Lassanya de lleties  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps/Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

25  
Escudella barrejada  
Lluç al forn  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

26  
Arròs Pilaff  
Gall dindi a l'orenga  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Falafel vegetal casolà*

27  
Purè de verdures  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps/ pa integral  
Formatge rallat

*Verdures al forn  
Peix blanc a la planxa o forn*

28  
Lleties amb hortalisses  
Truita de patata, moniato i ceba  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Pasta amb verdures  
Ou*

29  
Bledes amb patates  
Seitan arrebossat  
Enciam i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal*

**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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25