



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, pastanaga i cebolleta
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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25