



MENÚ DESEMBRE – SENSE CARN

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

9 Amanida d'enciam, pastanaga,
blat de moro, olives i formatge fresc
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Formatge rallat
Fruita del temps/ Pa integral

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

16 Mongeta tendra i patata
Ous durs amb beixamel i
tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps/ Pa integral

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

23 FESTA

30 FESTA

DIMARTS

3 Puré de verdures
Truita de mongeta blanca
Amanida d'enciams i taronja
Iogurt Eco natural
Pa amb tomàquet/ Crostons

*Pasta amb hortalisses
Seitan a la planxa*

10 Arròs Eco integral amb
Tomàquet
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Tofu a la planxa*

17 Cuscús Eco amb hortalisses
Tofu a la planxa
Enciam i blat de moro
Iogurt Eco natural
Pa integral

*Pasta amb verdures
Ou*

24 FESTA

31 FESTA

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa de verdures
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

11 Trinxat de col i patata
Seitan a la jardineria
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Peix a la planxa o forn*

18 Puré de verdures
Espagueties Eco amb
bolonyesa vegetal
Formatge rallat
Fruita del temps/ pa integral

*Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

25 FESTA

1 FESTA

DIJOUS

5 Sopa de peix amb arròs eco
(sofregit i fumet de peix)
Seitan al forn
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

12 Llenties Eco amb hortalisses
Bacallà fresc arrebossat
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Truita de patates*

19 Cigrons amb hortalisses
Seitan arrebossat (sense ou i
gluten)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures al forn
Tofu al forn*

26 FESTA

2 FESTA

DIVENDRES

6 FESTA

13 Pèsols i patata
Seitan amb salsa de poma
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Tacos casolans de verdures*

20 Sopa de pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps
Pa integral
Neules de xocolata

*Pasta amb verdures
Truita francesa*

27 FESTA

3 FESTA

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

