



# 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*

## 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*

## 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 jardinera  
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*

## 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*

## 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*

### 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)