



MENÚ DESEMBRE - VEGETARIÀ

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Pèsols saltats
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Amanida de cigrons*

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

*Verdures saltejades
Seitan al forn*

16 Monjeta tendra i patata
Ous durs amb beixamel i
tomàquet
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de Llenties
Seitan a la planxa*

DIMARTS

3 Puré de verdures
Truita de monjeta blanca
Amanida d'enciam i taronja
iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet/ Crostons de pa

*Arròs amb verdures
Seitan a la planxa*

10 Arròs ECO integral amb
tomàquet
Truita de patata i ceba
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Puré de patates
Ous durs amb tomàquet*

17 Cuscús ECO amb hortalisses
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
iogurt ECO natural
Pa integral

*Trinxat de col i patata
Truita francesa*

DIMECRES

4 Monjeta tendra i patata
Tofu al forn amb salsa de
verdures
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassa
Truita francesa*

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

*Albergínia al forn
Tofu saltejat amb verdures*

18 Puré de verdures
Espaguetis ECO amb
bolonyesa vegetal i Formatge
rallat
Fruita del temps/Pa integral

*Arròs amb verdures
Tofu a la planxa*

DIJOUS

5 Sopa de verdures
amb arròs ECO
Seitan al forn amb patates fregides
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Tofu a la planxa*

12 Llenties ECO amb hortalisses
Tofu arrebossat (sense gluten
ni ou)
Enciam i rabanets
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de pastanaga
Saltat de monjeta blanca*

19 Cigrons amb hortalisses
Seitan arrebossat (sense ou i
gluten)
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta de Llenties amb tomàquet
Saltat de pèsols*

DIVENDRES

6 FESTA

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

*Arròs amb verdyses
Tofu a la planxa*

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

*Amanida de cigrons
Seitan a la planxa*

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

