

DILLUNS

3 Crema de mongeta blanca i porros
Tires de seitán arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crostoncs casolans

*Amanida variada
Llenties estofades*

10 Crema de moniato
(amb ceba, patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Tofu saltat amb all*

17 Arròs saltejat amb verdures
Seitán arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Cigrons saltats amb verdures*

24 Mongetes guisades amb
hortalisses (ceba, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Seitán arrebossat
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de carbassa
Amanida de llenties*

3

DIMARTS

4 Sopa de verdures amb arròs
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Arròs amb tomàquet
Seitán al forn amb verdures*

11 Llenties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
Pa integral

*Amanida variada
Seitán al forn*

18 Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Tofu al forn
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de verdures
Seitán al forn*

25 Amanida d'enciams,
blat de moro i pastanaga
Arròs ECO amb tofu i carxofes
iogurt ECO integral
Pa integral

*Sopa de verdures
Seitán a la planxa*

4

DIMECRES

5 Crema de carbassa (amb
pastanaga, ceba i patata)
Cigrons amb arròs ECO
(ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Cuscús amb hortalisses
Truita francesa*

12 Coliflor amb patata
Seitán amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassa
Cigrons saltats amb verdures*

19 Mongeta tendra i patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Pèsols saltats*

26 Puré de verdures
Cigrons estofats amb patates
(sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostoncs de pa

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

5

DIJOUS

6 Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Seitán amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta
Mongetes saltades amb verdures*

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat
de moro, olives i formatge fresc
Arròs blanc amb cigrons i
xampinyons
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures
Truita francesa*

20 Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i calçots
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Sopa d'arròs amb verdures
Tofu amb verdures*

27 Sopa de verdures amb arròs
Tofu saltat amb patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Escalivada
Cigrons amb patates*

6

DIVENDRES

7 Trinxat de col i patata
Cigrons saltats a l'allet
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassó
Tacos vegetals*

14 Pèsols i patata
Seitán arrebossat
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Pizza vegetal*

21 Amanida d'enciams,
blat de moro i pastanaga
Lasanya de llenties ECO (amb
sofregit de tomàquet i beixamel
d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Arròs amb verdures
Seitán arrebossat*

28 FESTA

*Amanida variada
Hamburguesa vegetal completa*

7

MENÚ FEBRER - OVOLACTOVEGETARIÀ

**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