

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

# MENÚ GENER – FRUITS SECS

2024-25

6	7	8	9	10
FESTA	FESTA	Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat	Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons casolans
		<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
13	14	15	16	17
Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana Enciam amanit Fruita del temps Pa integral	Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb permil i ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO natural/ Pa integral	Vichissoise (porros, patata i llet) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral	Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Truita francesa</i>	<i>Crema de verdures Peix a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Tacos vegetals casolans</i>
20	21	22	23	24
Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons casolans	Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet	Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa integral	Hamburguesa completa (Pa de barra, enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Ketxup casolà Fruita del temps	Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons casolans Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida de llenties Peix a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Seitan estofat amb hortalisses</i>	<i>Verdures al forn Truita francesa</i>	<i>Amanida Pollastre arrebossat</i>
27	28	29	30	31
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars i sofregit) Fruita del temps/ Pa integral Lactonesa amb all	Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i sèsam Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet	Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral	Mongeta tendra i patata Pollastre al forn (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat
<i>Arròs amb tomàquet Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Peix a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida Truita francesa</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
3	4	5	6	7

### 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 (spirals), 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)

