



MENÚ GENER – NO CARN

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>6</b> FESTA</p>	<p><b>7</b> FESTA</p>	<p><b>8</b> Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Espaguets ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i></p>	<p><b>9</b> Arròs pilaff ECO Tofu amb sofregit i xampinyons Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i></p>	<p><b>10</b> Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Seitan arrebossat (no gluten no ou) Daus de carabassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons de pa</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>13</b> Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pipes de gira-sol Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p><b>14</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt Eco natural/ Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Truita francesa</i></p>	<p><b>15</b> Vichissoise (porros, patata i llet) Seitan al forn amb verdures Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Peix a la planxa</i></p>	<p><b>16</b> Sopa de verdures amb arròs Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>17</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>20</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons de pa</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>21</b> Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida de lleties Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p><b>22</b> Mongetes saltades al pebre vermell Tofu amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Peix al forn</i></p>	<p><b>23</b> Hamburguesa completa de seitan (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Ketxup casolà Fruita del temps</p> <p><i>Verdures al forn Truita francesa</i></p>	<p><b>24</b> Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs) Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida Peix a la planxa</i></p>
<p><b>27</b> Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps/ Pa integral Lactonesa amb all</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>28</b> Saltat de patata i ceba Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i sèsam Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Peix al forn</i></p>	<p><b>29</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i></p>	<p><b>30</b> Mongeta tendra i patata Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida Truita francesa</i></p>	<p><b>31</b> Crema de carabassa (amb pastanaga, ceba i patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>

2024-25

**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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326