



MENÚ FEBRER

DILLUNS

3 Crema de mongeta blanca i porros
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa

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
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida d'escalivada
Peix a la planxa

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

Amanida de lleties
Pollastre a la planxa

24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/ Pa integral

Amanida d'arròs
Truita de patates

3

DIMARTS

4 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Amanida variada
Peix a la planxa

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

Sopa d'arròs amb verdures
Mongetes saltades amb verdures

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

Amanida variada
Peix a la planxa

25 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Arròs ECO amb pollastre i carxofes
Iogurt ECO natural
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

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

Patates saltades amb allet
Truita francesa

12 Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge)
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassa
Pollastre a la planxa

19 Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Crema de porros
Truita francesa

26 Puré de verdures
Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

Amanida de lleties
Peix a la planxa

5

DIJOUS

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

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

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

Sopa d'au amb pasta
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

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa

27 Sopa d'au amb pasta ECO
Truita de patata i ceba
Enciam i col llombarda
Botifarra d'ou
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Cigrons saltats
Pollastre a la planxa

6

DIVENDRES

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

Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans

14 Pèsols i patata
Carn magre de porc arrebossada
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

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

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa

28 FESTA

Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat

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 (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

