



MENÚ GENER - COLESTEROL

DILLUNS

6 FESTA

13 Bròquil amb patata
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciams i pipes de gira-sol
Fruita del temps/ Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

20 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç al forn amb crosta
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/ Pa integral
Crostones de pa

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà (peix, calamars i sofregit)
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Carn blanca a la planxa o forn*

3

DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb ceba
Enciam i ravenets
Iogurt ECO natural/ Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Truita francesa*

21 Arròs amb xampinyons
Truita de patata i calçots
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Amanida de llenties
Peix a la planxa o forn*

28 Cigró amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Truita francesa
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses
Peix a la planxa o forn*

4

DIMECRES

8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Espaguets ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

15 Vichissoise (porros, patata i llet)
Pollastre al forn
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Peix a la planxa o forn*

22 Mongetes saltades al pebre vermell
Pollastre amb salsa de prunes
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps/ Pa integral

*Arròs amb verdures
Seitan estofat amb hortalisses*

29 Arròs ECO integral amb tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de verdures
Hamburguesa vegetal*

5

DIJOUS

9 Arròs pilaff ECO
Gall dindi a la planxa (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Hamburguesa vegetal*

16 Sopa d'au amb pasta ECO
Bacallà a la llauna
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

23 Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets)
Xips de moniato
Quetxup casolà
Fruita del temps

*Verdures al forn
Truita francesa*

30 Mongeta tendra i patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Truita francesa*

6

DIVENDRES

10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
Llom a la planxa
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral/ Crostones de pa

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida
Tacos vegetals casolans*

24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostones
Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs)
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida
Pollastre arrebossat*

31 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Macarrons amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

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

