



MENÚ GENER - LACTOSA

DILLUNS

6 FESTA

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

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

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

3

DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb permil i ceba
Enciam i ravenets
Iogurt natural sense lactosa
Pa integral

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

28 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt natural sense lactosa
Pa amb tomàquet

4

DIMECRES

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

15 Vichissoise (porros i patata)
Pollastre al forn
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa integral

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

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

5

DIJOUS

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

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

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

30 Mongeta tendra i patata
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/ Pa integral

6

DIVENDRES

10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
Llom arrebossat
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral/ Croston casolans

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

24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i croston casolans
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral

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

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

