



MENÚ GENER – NO CARN

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

*Arròs amb hortalisses
Seitan a la planxa o forn*

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

*Pasta amb hortalisses
Tofu a la planxa o forn*

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

*Arròs amb tomàquet
Tofu 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
Seitan a la planxa o forn*

28 Saltat de patata i ceba
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses
Peix al forn*

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

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

15 Vichissoise (porros, patata i llet)
Seitan al forn amb verdures
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de verdures
Peix a la planxa*

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

*Arròs amb verdures
Peix al forn*

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

*Crema de verdures
Hamburguesa vegetal*

5

DIJOUS

9 Arròs pilaff ECO
Tofu amb sofregit i xampinyons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Hamburguesa vegetal*

16 Sopa de verdures amb arròs
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 de seitan (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets)
Xips de moniato
Quetxup casolà
Fruita del temps

*Verdures al forn
Truita francesa*

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

*Amanida
Truita francesa*

6

DIVENDRES

10 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/ 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
Peix a la planxa*

31 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

*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

