



MENÚ GENER

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
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
Lactonesa amb all

Arròs amb tomàquet
Carn blanca a la planxa o forn

3

DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb permil i 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 lleties
Peix a la planxa o forn

28 Cigró amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
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
Formatge ratllat

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

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

Arròs amb verdures
Seitan estofat amb hortalisses

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
Gall dindi a l'orenga (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 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)
Llom arrebossat
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral/ Crostones de pa

Amanida
Pizza vegetal casolana

17 Lleties 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 lleties 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 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

