



MENÚ FEBRER – LLEGUMS
EDUCATIVA

DILLUNS

3 Crema de pastanaga
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa casolans

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

10 Crema de moniato (amb ceba, patata)
Pasta especial amb bolonyesa de vedella
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
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida de patata
Pollastre a la planxa*

24 Patates 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 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

18 Arròs amb hortalisses
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
Pa integral

*Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa*

4

DIMECRES

5 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Pollastre a la planxa
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Patates saltades amb allet
Truita francesa*

12 Coliflor i patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam olives
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
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
Iogurt ECO natural / Pa integral
Croston de pa casolans

*Amanida de patata
Peix a la planxa*

5

DIJOUS

6 Pasta especial 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
Gall dindi a la planxa*

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 Patates 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'arròs amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i col llobarda
Botifarra d'ou
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Crema de verdures
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 Patata bullida
Carn magre a la planxa
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
Pasta especial amb bolonyesa de vedella
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 (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