



MENÚ FEBRER - COLESTEROL

DILLUNS

3 Crema de mongeta blanca i porros
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crostons de pa

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

10 Crema de moniato (amb ceba, patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*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 llenties
Pollastre a la planxa*

24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida d'arròs
Truita francesa*

3

DIMARTS

4 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Amanida variada
Peix a la planxa*

11 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures
Mongetes saltades amb verdures*

18 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
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
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

4

DIMECRES

5 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Cigrons amb arròs ECO (ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

*Patates saltades amb allet
Truita francesa*

12 Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i ravenets
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa
Pollastre a la planxa*

19 Mongeta tendra i patata
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de porros
Truita francesa*

26 Puré de verdures
Vedella a la planxa
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de llenties
Peix a la planxa*

5

DIJOUS

6 Espirals integrals 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

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Arròs negre amb calamars
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Truita francesa*

20 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita francesa
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

27 Sopa d'au amb pasta ECO
Truita francesa
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cigrons saltats
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 Pèsols i patata
Carn magre de porc a la planxa
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

21 Amanida d'enciam, blat de moro, pastanaga i verat
Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal*

28 FESTA

*Sopa d'au amb pasta
Seitan amb verdures*

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 (espirals), 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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

