



# MENÚ FEBRER - LACTOSA

## DILLUNS

**3** Crema de mongeta blanca i porros  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral  
Crotons de pa casolans

*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  
Formatge ratllat sense lactosa

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

**17** Arròs saltejat amb verdures  
Maira arrebossada  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de lleties  
Pollastre a la planxa*

**24** Mongetes 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** Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i ravenets  
Batut casolà de iogurt sense lactosa 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 sense lactosa  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

**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 amb salsa de poma  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
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  
Fruita del temps / Pa integral  
Crotons de pa casolans

*Amanida de lleties  
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  
Formatge ratllat sense lactosa

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

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

*Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa*

**20** Cigrons 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'au amb pasta ECO  
Truita de patata i ceba  
Enciam i col llombarda  
Botifarra d'ou  
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 arrebossada  
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  
Lasanya de lleties ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
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 (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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

