



# MENÚ FEBRER – NO CARN

## DILLUNS

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

*Arròs amb tomàquet  
Truita francesa*

**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

*Amanida d'escalivada  
Llenties estofades*

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

*Pasta amb tomàquet  
Seitan 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

*Sopa de verdures  
Truita francesa*

**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

*Crema de verdures  
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

*Crema de verdures  
Peix a la planxa*

**18** Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Tofu al forn  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

*Purè de carbassó  
Peix a la planxa*

**25** Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat  
Arròs ECO amb tofu i carxofes  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

*Patata saltada amb all  
Tofu amb verdures*

**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

*Mongeta saltada amb all  
Truita francesa*

**12** Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge)  
Seitan amb salsa de poma  
Enciam i olives  
Fruita del temps / Pa integral

*Pèsols saltats  
Truita francesa*

**19** Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Truita francesa*

**26** Purè de verdures  
Cigrons estofats amb patates (sofregit i pastanaga)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostones de pa

*Amanida variada  
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

*Amanida variada  
Pèsols saltats*

**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 de verdures amb pasta  
Peix a la planxa*

**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

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**27** Sopa de verdures amb arròs  
Truita de patata i ceba  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Crema de porros  
Pèsols saltats*

**6**

## DIVENDRES

**7** Trinxat de col i patata  
Cigrons saltats a l'allet  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de llenties  
Tacos vegetals casolans*

**14** Pèsols i patata  
Seitan arrebossat  
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 llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb tomàquet  
Seitan arrebossat*

**28** FESTA

*Amanida d'escalivada  
Hamburguesa vegetal completa*

**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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326