



# MENÚ GENER - COLESTEROL

## DILLUNS

6 FESTA

13 Bròquil amb patata  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i pipes de gira-sol  
Fruita del temps/ Pa integral

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

27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars i sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral

3

## DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pèsols ofegats amb ceba  
Enciam i ravenets  
Iogurt ECO natural/ Pa integral

21 Arròs amb xampinyons  
Truita de patata i calçots  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

28 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Truita francesa  
Amanida d'enciams i sèsam  
Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet

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

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

22 Mongetes saltades al pebre vermell  
Pollastre amb salsa de prunes  
Amanida d'enciams i magrana  
Fruita del temps/ Pa integral

29 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i magrana  
Fruita del temps/ Pa integral

5

## DIJOUS

9 Arròs pilaff ECO  
Gall dindi a la planxa (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

16 Sopa d'au amb pasta ECO  
Bacallà a la llauna  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

23 Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets)  
Xips de moniato  
Ketxup casolà  
Fruita del temps

30 Mongeta tendra i patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

6

## DIVENDRES

10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
Llom a la planxa  
Daus de carabassa amb oli i sal  
Fruita del temps  
Pa integral/ Crostones de pa

17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/ Pa integral

24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostones  
Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps/ Pa integral

31 Crema de carabassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Macarrons amb bolonyesa vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/ Pa integral

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](http://www.paidos.cat)

