



# MENÚ GENER - LACTOSA

## DILLUNS

**6** FESTA

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

*Arròs amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

**20** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Luç al forn amb crosta  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/ Pa integral  
Crostones casolans

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

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

*Arròs amb tomàquet  
Carn blanca a la planxa o forn*

**3**

## DIMARTS

**7** FESTA

**14** Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pèsols ofegats amb permil i ceba  
Enciam i ravenets  
Iogurt natural sense lactosa  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Truita francesa*

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

*Amanida de llenties  
Peix a la planxa o forn*

**28** Cigró amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciams i sèsam  
Iogurt natural sense lactosa  
Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses  
Peix a la planxa o forn*

**4**

## DIMECRES

**8** Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat  
Espaguëtis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/ Pa integral  
Formatge ratllat sense lactosa

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

**15** Vichissoise (porros i patata)  
Pollastre al forn  
Patates fregides  
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de verdures  
Peix a la planxa o forn*

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

*Arròs amb verdures  
Seitan estofat amb hortalisses*

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

*Crema de verdures  
Hamburguesa vegetal*

**5**

## DIJOUS

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

*Pasta amb hortalisses  
Hamburguesa vegetal*

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

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

**23** Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge sense lactosa i cogombrets)  
Xips de moniato  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

*Verdures al forn  
Truita francesa*

**30** Mongeta tendra i patata  
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida  
Truita francesa*

**6**

## DIVENDRES

**10** Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
Llom arrebossat  
Daus de carbassa amb oli i sal  
Fruita del temps  
Pa integral/ Crostones casolans

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

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

*Amanida  
Tacos vegetals casolans*

**24** Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostones casolans  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Pollastre arrebossat*

**31** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/ Pa integral  
Formatge ratllat sense lactosa

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**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)

