



# MENÚ GENER – NO OU

## DILLUNS

**6** FESTA

**13** Bròquil amb patata  
Filet de lluç a la romana  
(no gluten, no ou)  
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)  
Lluç al forn amb crosta  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/ Pa integral  
Crostones de pa

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

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

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

**3**

## DIMARTS

**7** FESTA

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

*Pasta amb hortalisses  
Seitan al forn*

**21** Arròs amb xampinyons  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i ravanets  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Amanida de lletíes  
Peix a la planxa o forn*

**28** Cigró amb espinacs  
(ceba, pastanaga, espinacs,  
pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i sèsam  
Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses  
Peix a la planxa o forn*

**4**

## DIMECRES

**8** Amanida d'enciams, blat de  
moro, pastanaga i verat  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps/ Pa integral  
Formatge ratllat

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

**15** Vichissoise  
(porros, patata i llet)  
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 (no  
gluten, no ou)  
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 i cogombrets)  
Xips de moniato  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

*Verdures al forn  
Peix a la planxa o forn*

**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  
Cigró estofats*

**6**

## DIVENDRES

**10** Puré de llegums  
(cigró, mongeta, i hortalisses)  
Llom arrebossat (no gluten, no ou)  
Daus de carbassa amb oli i sal  
Fruita del temps  
Pa integral/ Crostones de pa

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**17** Lletíes ECO amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida  
Tacos vegetals casolans*

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

*Amanida  
Pollastre arrebossat*

**31** Crema de carbassa  
(amb pastanaga, ceba i patata)  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

*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 (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)

