

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>3</p> <p>Crema de pastanaga Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Crostrons de pa casolans</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa</i></p>	<p>4</p> <p>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</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Pollastre a la planxa Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Patates saltades amb allet Truita francesa</i></p>	<p>6</p> <p>Pasta especial 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</p> <p><i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>7</p> <p>Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>10</p> <p>Crema de moniato (amb ceba, patata) Pasta especial amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'escalivada Peix a la planxa</i></p>	<p>11</p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i ravenets Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>12</p> <p>Coliflor i patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Pollastre a la planxa</i></p>	<p>13</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Truita francesa</i></p>	<p>14</p> <p>Patata bullida Carn magre a la planxa Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>17</p> <p>Arròs saltejat amb verdures Lluç a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata Pollastre a la planxa</i></p>	<p>18</p> <p>Arròs amb hortalisses Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p>19</p> <p>Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de porros Truita francesa</i></p>	<p>20</p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa</i></p>	<p>21</p> <p>Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Pasta especial amb bolonyesa de vedella Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p>24</p> <p>Patates guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i panses Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs Truita de patates</i></p>	<p>25</p> <p>Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Arròs ECO amb pollastre i carxofes Iogurt ECO natural Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>26</p> <p>Purè de verdures Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostrons de pa casolans</p> <p><i>Amanida de patata Peix a la planxa</i></p>	<p>27</p> <p>Sopa d'arròs amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i col llobarda Botifarra d'ou Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures Pollastre a la planxa</i></p>	<p>28</p> <p>FESTA</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</i></p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>

MENÚ FEBRER – LLEGUMS
ECONÒMICA

2024-25

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326