

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

FESTA

7

FESTA

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 Formatge ratllat sense lactosa

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

10

Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons casolans

Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà

Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal

Amanida Pizza vegetal casolana

13

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

14

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

15

Vichissoise (porros i patata) Pollastre al forn Patates fregides 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

17

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

Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn

Pasta amb hortalisses Truita francesa

Crema de verdures Peix a la planxa o forn

Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana

Amanida Tacos vegetals casolans

20

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons casolans

21

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

22

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

23

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

24

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

Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn

Amanida de llenties Peix a la planxa o forn

Arròs amb verdures Seitan estofat amb hortalisses

Verdures al forn Truita francesa

Amanida Pollastre arrebossat

27

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

28

Cigrons 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

29

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

30

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

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

Arròs amb tomàquet Carn blanca a la planxa o forn

Pasta amb hortalisses Peix a la planxa o forn

Crema de verdures Hamburguesa vegetal

Amanida Truita francesa

Amanida Pizza vegetal casolana

3

4

5

6

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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ GENER - LACTOSA

2024-25

