

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 FESTA

7 FESTA

8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral

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

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

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

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

15 Vichissoise (porros, patata i llet) Pollastre al forn 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

Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà

Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal

Amanida Pizza vegetal casolana

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

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 magrana Fruita del temps/ Pa integral

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

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

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

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

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

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

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 GENER - COLESTEROL

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25

