



# MENÚ FEBRER - OU

## DILLUNS

**3** Crema de mongeta blanca i porros  
Tiretes de lluç sense gluten/ou  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostones de pa

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**10** Crema de moniato (amb ceba, patata)  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

**17** Arròs saltejat amb verdures  
Maira arrebossada sense gluten/ou  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de llenties  
Pollastre a la planxa*

**24** Mongetes guisades amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Filet de lluç arrebossat sense  
gluten/ou  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida d'arròs  
Gall dindi a la planxa*

3

## DIMARTS

**4** Sopa de peix amb arròs ECO  
(sofregit i fumet de peix)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**11** Llenties ECO amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i ravenets  
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan  
Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures  
Mongetes saltades amb verdures*

**18** Cuscús ECO amb hortalisses  
(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**25** Amanida d'enciams, blat de  
moro, pastanaga i verat  
Arròs ECO amb pollastre i carxofes  
logurt ECO natural  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

4

## DIMECRES

**5** Crema de carbassa (amb  
pastanaga, ceba i patata)  
Cigrons amb arròs ECO  
(ceba, pastanaga, carbassa)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

*Patates saltades amb allet  
Mongetes saltades*

**12** Coliflor gratinada (amb patata,  
beixamel i formatge)  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives  
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa  
Pollastre a la planxa*

**19** Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de porros  
Truita francesa*

**26** Puré de verdures  
Vedella estofada amb patates  
(sofregit i pastanaga)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostones de pa

*Amanida de llenties  
Peix a la planxa*

5

## DIJOUS

**6** Pasta blanca 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

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

**13** Amanida d'enciam, pastanaga, blat  
de moro, olives i formatge fresc  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa*

**20** Cigrons amb hortalisses (ceba,  
pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Arròs amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa*

**27** Sopa d'au amb pasta ECO  
Pollastre a la planxa  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Cigrons saltats  
Arròs amb verdures*

6

## DIVENDRES

**7** Trinxat de col i patata  
Pollastre a l'allet  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

**14** Pèsols i patata  
Carn magre de porc arrebossada  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

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

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

**28** FESTA

*Sopa d'au amb pasta  
Seitan arrebossat sense ou*

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)

