



MENÚ FEBRER - OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

3 Crema de mongeta blanca i porros
Tires de seitán arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crostrons casolans

Amanida variada
Llenties estofades

10 Crema de moniato
(amb ceba, patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

Arròs amb tomàquet
Tofu saltat amb all

17 Arròs saltejat amb verdures
Seitán arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Cigrons saltats amb verdures

24 Mongetes guisades amb
hortalisses (ceba, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Seitán arrebossat
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/ Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de llenties

3

DIMARTS

4 Sopa de verdures amb arròs
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Arròs amb tomàquet
Seitán al forn amb verdures

11 Llenties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
Pa integral

Amanida variada
Seitán al forn

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

Crema de verdures
Seitán al forn

25 Amanida d'enciams,
blat de moro i pastanaga
Arròs ECO amb tofu i carxofes
iogurt ECO integral
Pa integral

Sopa de verdures
Seitán a la planxa

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

Cuscús amb hortalisses
Trita francesa

12 Coliflor amb patata
Seitán amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassa
Cigrons saltats amb verdures

19 Mongeta tendra i patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Pèsols saltats

26 Puré de verdures
Cigrons estofats amb patates
(sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostrons de pa

Arròs amb verdures
Trita francesa

5

DIJOUS

6 Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Seitán amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Mongetes saltades amb verdures

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

Sopa de verdures
Trita francesa

20 Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Trita de patata i calçots
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Sopa d'arròs amb verdures
Tofu amb verdures

27 Sopa de verdures amb arròs
Tofu saltat amb patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Escalivada
Cigrons amb patates

6

DIVENDRES

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

Crema de carbassó
Tacos vegetals

14 Pèsols i patata
Seitán arrebossat
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Pizza vegetal

21 Amanida d'enciams,
blat de moro i pastanaga
Lasanya de llenties ECO (amb
sofregit de tomàquet i beixamel
d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

Arròs amb verdures
Seitán arrebossat

28 FESTA

Amanida variada
Hamburguesa vegetal completa

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

