



# MENÚ GENER – NO CARN

## DILLUNS

6 FESTA

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

*Arròs amb hortalisses  
Seitan a la planxa o forn*

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

*Pasta amb hortalisses  
Tofu a la planxa o forn*

27 Amanida d'enciams, pastanaga,  
blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps/ Pa integral  
Lactonesa amb all

*Arròs amb tomàquet  
Tofu a la planxa o forn*

3

## DIMARTS

7 FESTA

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

*Pasta amb hortalisses  
Truita francesa*

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

*Amanida de lleties  
Seitan a la planxa o forn*

28 Saltat de patata i ceba  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciams i sèsam  
Iogurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses  
Peix al forn*

4

## DIMECRES

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  
Formatge ratllat

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

15 Vichissoise (porros, patata i llet)  
Seitan al forn amb verdures  
Patates fregides  
Fruita del temps/ Pa integral

*Crema de verdures  
Peix a la planxa*

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

*Arròs amb verdures  
Peix al forn*

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

*Crema de verdures  
Hamburguesa vegetal*

5

## DIJOUS

9 Arròs pilaff ECO  
Tofu amb sofregit i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Hamburguesa vegetal*

16 Sopa de verdures amb arròs  
Bacallà a la llauna  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

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

*Verdures al forn  
Truita francesa*

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

*Amanida  
Truita francesa*

6

## DIVENDRES

10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
Seitan arrebossat (no gluten no ou)  
Daus de carabassa amb oli i sal  
Fruita del temps  
Pa integral/ Crostones de pa

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

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

*Amanida  
Tacos vegetals casolans*

24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostones  
Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida  
Peix a la planxa*

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

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

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)

