



# MENÚ MARÇ – LLEGUMS (NI TRACFS)

## DILLUNS

**3** FESTA

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**10** Crema de coliflor  
Arròs amb bolonyesa de vedella  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

**17** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Bacallà a la planxa  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa casolans

*Amanida d'arròs  
Pollastre a la planxa*

**24** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida d'arròs  
Truita de patates*

**31** Arròs amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida verda  
Truita de patates*

## DIMARTS

**4** Puré de verdures  
Arròs amb bolonyesa de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**11** Patates saltades al pebre vermell  
Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt ECO natural  
Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa*

**18** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**25** Puré de pastanaga  
Lluç a la planxa  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural / Pa integral  
Croston de pa casolans

*Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa*

## DIMECRES

**5** Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Lluç arrebossat (no gluten/ou)  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patates saltades amb allet  
Truita francesa*

**12** Mongeta tendra i patata  
Pollastre arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Peix a la planxa*

**19** Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Enciam amanit  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de porros  
Truita francesa*

**26** Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)  
Patates fregides  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

*Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

## DIJOUS

**6** Trinxat de col i patata  
Pollastre amb salsa d'ametlles (amb all, ceba i ametlles)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Peix a la planxa*

**13** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Arròs a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa d'au amb arròs  
Truita francesa*

**20** Arròs saltejat amb verdures  
Lluç al forn (amb herbes)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patates al forn  
Pollastre a la planxa*

**27** Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de patata i calçots  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Arròs saltat amb hortalisses  
Pollastre a la planxa*

## DIVENDRES

**7** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa d'au amb arròs  
Tacos vegetals casolans*

**14** Puré de pastanaga  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet  
Croston de pa casolans

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**21** Amanida d'enciams, nous, taronja i croston casolans  
Patata al forn amb vedella a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

**28** Arròs pilaff ECO  
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa d'au amb arròs  
Pollastre a la planxa*

### 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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

