



MENÚ MARÇ – OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

3 FESTA

Arròs amb tomàquet
Truita francesa

10 Crema de coliflor
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida d'escalivada
Tofu a la planxa

17 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Tofu arrebossat
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa

Sopa de verdures amb arròs
Seitan a la planxa

24 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida d'arròs
Truita de patates

31 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Seitan arrebossat
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida verda
Truita de patates

DIMARTS

4 Puré de verdures
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida variada
Tofu amb hortalisses

11 Mongetes saltades al pebre vermell
Seitan al forn amb pastanaga i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral

Sopa d'arròs amb verdures
Truita francesa

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

Amanida variada
Tofu amb hortalisses

25 Crema de mongeta blanca i porros
Tofu arrebossat
Enciam i ravenets
logurt ECO natural / Pa integral
Croston de pa

Crema de carbassó
Pèsols saltats

1

DIMECRES

5 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Seitan arrebossat
Xampinyons saltats amb all i juliver
Fruita del temps
Pa integral

Patates saltades amb allet
Seitan a la planxa

12 Mongeta tendra i patata
Tofu arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de lleties

19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

Crema de porros
Truita francesa

26 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)
Patates fregides
Quetxup casolà
Fruita del temps

Patata i mongeta tendra
Lleties amb hortalisses

2

DIJOUS

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

Crema de carbassó
Pèsols saltats

13 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideus amb verdures
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Cigrons amb hortalisses

20 Arròs saltejat amb verdures
Pèsols saltats amb hortalisses
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Tofu amb hortalisses

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

Crema de pastanaga
Tofu a la planxa

3

DIVENDRES

7 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Arròs blanc amb cigrons i xampinyons
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Tacos vegetals casolans

14 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet
Croston de pa

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

21 Amanida d'enciams, nous, taronja i croston
Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa

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

Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat

4

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

