

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTA

4

Puré de verdures  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de l'entres  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

5

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Filet de lluç a la romana  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

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

7

Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs saltat amb calamars  
Fruita del temps / Pa integral

Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa

Amanida variada  
Peix a la planxa

Patates saltades amb allet  
Truita francesa

Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil

Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans

10

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

11

Mongetes saltades al pebre vermell  
Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

12

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

13

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

14

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

Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

Crema de carbassa  
Amanida de l'entres

Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa

Amanida variada  
Pizza vegetal casolana

17

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Bacallà fresc arrebossat  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostones de pa casolans

18

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

19

Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciams i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

20

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

21

Amanida d'enciams, nous, taronja i crostones casolans  
Lasanya de l'entres ECO (sense formatge, amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps / Pa integral

Amanida de cigrons  
Pollastre a la planxa

Amanida variada  
Peix a la planxa

Crema de porros  
Truita francesa

Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa

Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa

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

25

Crema de mongeta blanca i porros  
Filet de lluç a la romana  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostones de pa casolans

26

Hamburguesa completa 100% porc (pa de barra, enciam, tomàquet, cogombrets)  
Patates fregides  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

27

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

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

Amanida d'arròs  
Truita de patates

Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa

Sopa d'au amb pasta  
Seitan arrebossat

31

Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Maira arrebossada  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
Fruita del temps / Pa integral

1

2

3

4

Amanida verda  
Truita de patates

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)

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ MARÇ - NO PLV

2024-25