



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

Purè 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

Purè 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*

1

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*

2

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*

3

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

Purè 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*

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

Paidos
Fundesplai