



MENÚ MARÇ - COLESTEROL

DILLUNS

3 FESTA

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

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

*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

*Amanida de cigrons
Pollastre 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

*Amanida d'arròs
Truita francesa*

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

*Amanida verda
Truita francesa*

DIMARTS

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

*Amanida variada
Peix a la planxa*

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

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

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
Peix a la planxa*

25 Crema de mongeta blanca i porros
Filet de lluç a la planxa
Enciam i ravenets
logurt ECO natural
Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

1

DIMECRES

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

*Patates saltades amb allet
Truita francesa*

12 Mongeta tendra i patata
Pollastre a la planxa
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)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de porros
Truita francesa*

26 Arròs blanc
Vedella a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

2

DIJOUS

6 Trinxat de col i patata
Pollastre a la planxa
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 d'au amb pasta
Truita francesa*

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

*Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

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

*Cigrons saltats
Pollastre a la planxa*

3

DIVENDRES

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

*Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans*

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

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

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

*Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal*

28 Arròs pilaff ECO
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Seitan 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 (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

Paidos
Fundesplai