



# MENÚ MARÇ – NO FRUITS SECS

## DILLUNS

**3** FESTA

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**10** Crema de coliflor  
Pasta 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 fresc arrebossat  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa casolans

*Amanida de cigrons  
Pollastre a la planxa*

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

*Amanida d'arròs  
Truita de patates*

**31** Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Maira arrebossada  
Enciam amanit  
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  
Peix a la planxa*

**11** Mongetes 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** 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 romana  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural / Pa integral  
Croston de pa casolans

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

**1**

## DIMECRES

**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

*Patates saltades amb allet  
Truita francesa*

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

*Crema de carbassa  
Amanida de lleties*

**19** Pasta 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 a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

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

*Sopa d'au 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 casolans

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**21** Amanida d'enciams, taronja i croston casolans  
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  
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 pasta  
Pollastre 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 groc català.

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

