



MENÚ MARÇ – NO OU

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 (no gluten/ou)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

*Amanida de cigrons
Pollastre a la planxa*

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

*Amanida d'arròs
Gall dindi a la planxa*

31 Pasta (no gluten/ou) amb salsa
de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Maira arrebossada (no gluten/ou)
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

*Amanida verda
Pollastre a la planxa*

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
iogurt ECO natural
Pa integral

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

18 Lleties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Peix a la planxa*

25 Crema de mongeta blanca i
porros
Lluç arrebossat (no gluten/ou)
Enciam i ravenets
iogurt ECO natural / Pa integral
Crostones de pa

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

1

DIMECRES

5 Cigrons 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
Gall dindi a la planxa*

12 Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat (no gluten/ou)
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
Pèsols saltats amb pernil*

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
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
Mongetes saltades*

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)
Pollastre a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cigrons saltats
Pollastre a la planxa*

3

DIVENDRES

7 Amanida d'enciams,
pastanaga 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)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet
Crostones de pa

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

21 Amanida d'enciams,
nous, taronja i crostones
Pasta amb bolonyesa de vedella
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
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

Paidos
Fundesplai