

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTA

Arròs amb tomàquet
Truita francesa

10

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

Amanida d'escalivada
Tofu a la planxa

17

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Tofu arrebossat
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa

Sopa de verdures amb arròs
Seitan 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
Formatge ratllat

Amanida d'arròs
Truita de patates

31

Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Seitan arrebossat
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida verda
Truita de patates

4

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

Amanida variada
Tofu amb hortalisses

11

Mongetes saltades al pebre vermell
Seitan al forn amb pastanaga i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral

Sopa d'arròs amb verdures
Truita francesa

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
Tofu amb hortalisses

25

Crema de mongeta blanca i porros
Tofu arrebossat
Enciam i ravenets
logurt ECO natural / Pa integral
Croston de pa

Crema de carbassó
Pèsols saltats

1

5

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Seitan arrebossat
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps
Pa integral

Patates saltades amb allet
Seitan a la planxa

12

Mongeta tendra i patata
Tofu arrebossat
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)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

Crema de porros
Truita francesa

26

Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)
Patates fregides
Quetxup casolà
Fruita del temps

Patata i mongeta tendra
Lleties amb hortalisses

2

6

Trinxat de col i patata
Tofu 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

13

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideus amb verdures
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Cigrons amb hortalisses

20

Arròs saltejat amb verdures
Pèsols saltats amb hortalisses
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Tofu amb hortalisses

27

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

Crema de pastanaga
Tofu a la planxa

3

7

Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Arròs blanc amb cigrons i xampinyons
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de verdures 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

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

21

Amanida d'enciams, nous, taronja i croston
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
Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Sopa de verdures 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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ MARÇ - OVOLACTOVEGETARIÀ

2024-25

