

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ MARÇ – NO CARN

<p>3 FESTA</p> <p>Arròs amb tomàquet Peix a la planxa</p>	<p>4</p> <p>Purè de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal de l'lentilles Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p>Amanida variada Peix a la planxa</p>	<p>5</p> <p>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</p> <p>Patates saltades amb allet Truita francesa</p>	<p>6</p> <p>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</p> <p>Crema de carbassó Pèsols saltats</p>	<p>7</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p>Sopa de verdures amb pasta Tacos vegetals casolans</p>
<p>10</p> <p>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</p> <p>Amanida d'escalivada Peix a la planxa</p>	<p>11</p> <p>Mongetes saltades al pebre vermell Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral</p> <p>Sopa d'arròs amb verdures Seitan a la planxa</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra i patata Tofu arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p>Crema de carbassa Amanida de l'lentilles</p>	<p>13</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus amb verdures Fruita del temps / Pa integral</p> <p>Sopa de verdures amb pasta Truita francesa</p>	<p>14</p> <p>Purè 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</p> <p>Amanida variada Pizza vegetal casolana</p>
<p>17</p> <p>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà fresc arrebossat Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p>Amanida de cigrons Seitan a la planxa</p>	<p>18</p> <p>Lentilles ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa integral</p> <p>Amanida variada Peix a la planxa</p>	<p>19</p> <p>Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral</p> <p>Crema de porros Truita francesa</p>	<p>20</p> <p>Arròs saltejat amb verdures Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p>Pasta amb tomàquet Tofu amb hortalisses</p>	<p>21</p> <p>Amanida d'enciams, nous, taronja i croston Lasanya de l'lentilles ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral</p> <p>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</p>
<p>24</p> <p>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</p> <p>Amanida d'arròs Truita de patates</p>	<p>25</p> <p>Crema de mongeta blanca i porros Filet de lluç a la romana Enciam i ravenets logurt ECO natural / Pa integral Croston de pa</p> <p>Crema de carbassó Pèsols saltats</p>	<p>26</p> <p>Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps</p> <p>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</p>	<p>27</p> <p>Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p>Cigrons saltats Tofu a la planxa</p>	<p>28</p> <p>Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p>Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat</p>
<p>31</p> <p>Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Maira arrebossada Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p>Amanida verda Truita de patates</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>

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

2024-25