

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

plafarreras

MENÚ MARÇ – RES DEL MAR

<p><b>3</b> FESTA</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>4</b> Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal de l'entès Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Tofu amb hortalisses</i></p>	<p><b>5</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Gall dindi a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Patates saltades amb allet</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>6</b> 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</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>7</b> Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs blanc amb vedella a la planxa Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>10</b> 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><i>Amanida d'escalivada</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p><b>11</b> Mongetes saltades al pebre vermell Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>12</b> Mongeta tendra i patata Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de l'entès</i></p>	<p><b>13</b> 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</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>14</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet Crostoncs de pa</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>17</b> Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Pollastre a la planxa Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostoncs de pa</p> <p><i>Amanida de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>18</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>	<p><b>19</b> Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de porros</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>20</b> Arròs saltejat amb verdures Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>21</b> Amanida d'enciams, nous, taronja i crostoncs Lasanya de l'entès ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>24</b> 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><i>Amanida d'arròs</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p><b>25</b> Crema de mongeta blanca i porros Pollastre a la planxa Enciam i ravenets logurt ECO natural / Pa integral Crostoncs de pa</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>26</b> Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>27</b> 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><i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>28</b> Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>31</b> Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></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 gros català.

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326