



# MENÚ MARÇ – NO PEIX

## DILLUNS

3

FESTA

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

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  
Truita de patates*

17

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Crotons de pa

*Amanida de cigrons  
Pollastre 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  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
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  
Tofu amb hortalisses*

11

Mongetes saltades al pebre vermell  
Gall dindi a la planxa  
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  
Seitan arrebossat*

25

Crema de mongeta blanca i porros  
Pollastre a la planxa  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural / Pa integral  
Crotons de pa

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

1

## DIMECRES

5

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
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

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  
Truita francesa*

26

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

*Patata i mongeta tendra  
Gall dindi 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  
Truita francesa*

20

Arròs saltejat amb verdures  
Gall dindi a la planxa  
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 blanc amb vedella a la planxa  
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  
Crotons de pa

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

21

Amanida d'enciams, nous, taronja i crotons  
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  
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](http://www.paidos.cat)

