



MENÚ ABRIL – FRUITS SECS

DILLUNS

31

7

14

21

28

DIMARTS

1

8

15

22

29

DIMECRES

2

9

16

23

30

DIJOUS

3

10

17

24

1

DIVENDRES

4

11

18

25

2

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Enciam amanit
Fruita del temps / Pa integral

Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa

FESTA

FESTA

FESTA

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Amanida verda
Truita de patates

Vichissoise (porros, patata i llet)
Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa)
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps / Pa integral

Amanida variada
Peix a la planxa

Sopla d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

FESTA

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

Trinxat de col i patata
Pollastre amb salsa de prunes
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Truita francesa

Crema de carbassa
Amanida de lleties

Sopa de lletres
Botifarra de porc al forn
Patates fregides
Gel de gel
Pa amb tomàquet

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

Arròs ECO integral amb tomàquet
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

Sopla d'au amb pasta
Peix a la planxa

Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

Cigrons saltats
Pollastre a la planxa

FESTA

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Sopla d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

FESTA

Mongeta tendra i patata
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Sopla d'au amb pasta
Seitan arrebossat

Fruita del temps / Pa integral

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