



MENÚ ABRIL - LACTOSA

DILLUNS

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

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

DIJOUS

3

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

DIVENDRES

4

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

7

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i pipes de
carbassa
Fruita del temps / Pa integral

8

Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa
vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
logurt natural sense lactosa
Pa integral / Formatge ratllat sense lactosa

9

Arròs fregit amb verdures i
salsa de soja (pastanaga, pebrot i
xampinyons)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

10

Cigrans amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Enciam i germinats
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

11

Sopa d'au amb pasta ECO
Vedella estofada amb patates
(sofregit i pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa

Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

Crema de carbassa
Amanida de llenties

Sopa d'au amb pasta
Peix a la planxa

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa

21

FESTA

22

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

23

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

24

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

25

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

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

Cigrans saltats
Pollastre a la planxa

Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat

28

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

29

Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
logurt natural sense lactosa / Pa integral

30

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

1

FESTA

2

Amanida verda
Truita de patates

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

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