



# MENÚ ABRIL – NO CARN

## DILLUNS

31

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

Amanida d'escalivada  
Llenties estofades

14

FESTA

21

FESTA

28

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  
Peix a la planxa

## DIMARTS

1

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  
Pollastre a la planxa

8

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

Sopa d'arròs amb verdures  
Truita francesa

15

FESTA

22

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  
Peix a la planxa

29

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

Crema de carbassó  
Pèsols saltats

## DIMECRES

2

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

Pasta amb tomàquet  
Truita francesa

9

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

Crema de carbassa  
Amanida de llenties

16

FESTA

23

Sopa de verdures amb pasta  
Seitan arrebossat  
Patates fregides  
Gel de gel  
Pa amb tomàquet

Patata i mongeta tendra  
Truita francesa

30

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

Patata i mongeta tendra  
Truita francesa

## DIJOUS

3

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

Crema de carbassó  
Pèsols saltats

10

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

Sopa de verdures amb pasta  
Peix a la planxa

17

FESTA

24

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

Cigrons saltats  
Pèsols saltats

1

FESTA

## 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

Sopa de verdures amb arròs  
Tacos vegetals casolans

11

Sopa de verdures amb pasta  
Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida variada  
Pizza vegetal casolana

18

FESTA

25

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

Sopa de verdures amb pasta  
Seitan arrebossat

2

### 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](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
Fundesplai