



# MENÚ ABRIL - VEGETARIÀ

## 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

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  
Tofu amb verdures*

Pèsols i patata  
Tofu arrebossat  
Amanida d'enciams i pipes de  
carbassa  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida d'escalivada  
Llenties estofades*

FESTA

FESTA

Mongetes guisades amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Tofu arrebossat  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida verda  
Falafel casolà*

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  
Tofu a la planxa*

FESTA

*Crema de carbassó  
Tofu amb verdures al forn*

FESTA

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

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats*

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  
Tofu amb verdures*

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

*Pasta amb tomàquet  
Falafel casolà*

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*

FESTA

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

*Patata i mongeta tendra  
Amanida de cigrons*

FESTA

*Cigrons saltats  
Pèsols saltats*

Arròs ECO integral  
amb tomàquet  
Mongetes saltades  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta  
Tofu amb verdures*

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

*Sopa de verdures amb pasta  
Tofu amb verdures*

FESTA

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

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

FESTA

*Sopa de verdures amb pasta  
Seitan arrebossat*

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

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

FESTA

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

FESTA

FESTA

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

Mongeta tendra i patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta  
Seitan arrebossat*

### 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)

