



MENÚ ABRIL - COLESTEROL

DILLUNS

31

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

DIMECRES

2

Trinxat de col i patata
Pollastre a la planxa
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 francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

7

Pèsols i patata
Lluç a la planxa
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 ECO natural
Pa integral

9

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

10

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

11

Sopa d'au amb pasta ECO
Vedella a la planxa
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
Truita francesa

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal

21

FESTA

22

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

23

Patates al caliu
Vedella a la planxa
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

24

Arròs pilaff ECO
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de
moro
Fruita del temps / Pa integral

25

Mongeta tendra i patata
Bacallà a la planxa
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

Cigrons saltats
Pollastre a la planxa

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi a la planxa

28

Mongetes guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

29

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

30

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

1

FESTA

2

Amanida verda
Truita francesa

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