



MENÚ ABRIL - LACTOSA

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
Pollastre a la planxa

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
Truita de patates

DIMARTS

1

Vichissoise (porros, patata)
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

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

Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

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
Gall dindi a la planxa

29

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

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

DIMECRES

2

Trinxat de col i patata
Pollastre 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)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de llenties

16

FESTA

23

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

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

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

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

DIJOUS

3

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

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

10

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

Sopa d'au amb pasta
Peix a la planxa

17

FESTA

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

Cigrons saltats
Pollastre a la planxa

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 d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans

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 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 d'au 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

Paidos
Fundesplai