



# MENÚ ABRIL - VEGETARIÀ

## DILLUNS

31

Pèsols i patata  
Tofu arrebossat  
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)  
Tofu arrebossat  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida verda*  
*Falafel casolà*

## 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*  
*Tofu amb verdures*

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*  
*Tofu 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*  
*Tofu amb verdures al forn*

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*  
*Falafel casolà*

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*  
*Amanida de cigrons*

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*  
*Tofu amb verdures*

## DIJOUS

3

Arròs ECO integral amb tomàquet  
Mongetes saltades  
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*  
*Tofu amb verdures*

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  
Hamburguesa vegetal  
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