



MENÚ ABRIL – RES DEL MAR

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31	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	2 Trinxat de col i patata Pollastre amb salsa de prunes Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	3 Arròs ECO integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps Pa integral	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
	<i>Amanida variada Gall dindi a la planxa</i>	<i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i>
7 Pèsols i patata Gall dindi 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 / Formatge ratllat	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	10 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i germinats Fruita del temps / Pa amb tomàquet	11 Sopa d'au amb pasta ECO Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida d'escalivada Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i>	<i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Gall dindi a la planxa</i>	<i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i>
14 FESTA	15 FESTA	16 FESTA	17 FESTA	18 FESTA
				<i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i>
21 FESTA	22 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral	23 Sopa de lletres Botifarra de porc al forn Patates fregides Gel de gel Pa amb tomàquet	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	25 Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral
	<i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra Truita francesa</i>	<i>Cigrons saltats Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</i>
28 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	29 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) 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) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	1 FESTA	2
<i>Amanida verda Truita de patates</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	<i>Patata i mongeta tendra Gall dindi a la planxa</i>		

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326