

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ ABRIL – NO CARN

31

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

23

24

25

28

29

30

1

FESTA

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

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

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

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

Amanida variada
Pollastre a la planxa

Pasta amb tomàquet
Truita francesa

Crema de carbassó
Pèsols saltats

Sopa de verdures amb arròs
Tacos vegetals casolans

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i pipes de
carbassa
Fruita del temps / Pa integral

Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa
vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Formatge ratllat / Pa integral

Arròs fregit amb verdures i
salsa de soja (pastanaga, pebrot i
xampinyons)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

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
Seitan estofat amb patates
(sofregit i pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida d'escalivada
Llenties estofades

Sopa d'arròs amb verdures
Truita francesa

Crema de carbassa
Amanida de llenties

Sopa de verdures amb pasta
Peix a la planxa

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa

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

24

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

25

Mongeta tendra i patata
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Peix a la planxa

Patata i mongeta tendra
Truita francesa

Cigrons saltats
Pèsols saltats

Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat

28

Mongetes guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

29

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

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

1

FESTA

2

Amanida verda
Peix a la planxa

Crema de carbassó
Pèsols saltats

Patata i mongeta tendra
Truita francesa

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

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25