



MENÚ MAIG - COLESTEROL

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1 FESTA	2 FESTA
5 Purè de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet	7 Bledes amb patata ECO Pollastre a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral	8 Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà a la planxa Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral
<i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i>	<i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Vedella a la planxa</i>	<i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 Llenties saltades amb verdures Lluç a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) logurt ECO natural Pa integral	14 Vichissoise (porros, patata i llet) Hamburguesa de vedella mixta Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	15 Pèsols i patata Gall dindi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Salmó a la planxa</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Lluç a la planxa</i>	<i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	20 Espaguetis ECO al pesto Ous durs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	<i>Cigrons saltats</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan a la planxa</i>
26 Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt ECO natural Pa integral	28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral	29 Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	30 Arròs pilaf ECO Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral
<i>Purè de patates</i> <i>Vedella a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Pollastre al forn</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i>	<i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Bistec 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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326