



# MENÚ MAIG - COLESTEROL

## DILLUNS

28

5

Purè de carbassó (amb ceba i patata)  
Mongetes saltades al pebre vermell  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Patata al forn  
Salmó al forn

12

Llenties saltades amb verdures  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Pollastre a la planxa

19

Mongeta tendra i patata  
Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba)  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb verdures  
Pollastre a la planxa

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

Purè de patates  
Vedella a la planxa

## DIMARTS

29

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

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

13

Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

Crema de verdures  
Truita francesa

20

Espaguetis ECO al pesto  
Ous durs  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa

27

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

Crema de carbassó  
Pollastre al forn

## DIMECRES

30

7

Bledes amb patata ECO  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de carbassa  
Amanida de llenties

14

Vichissoise (porros, patata i llet)  
Hamburguesa de vedella mixta  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Salmó a la planxa

21

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Lluç a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

28

Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

## DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs ECO integral amb tomàquet  
Bacallà a la planxa  
Amanida d'enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Vedella a la planxa

15

Pèsols i patata  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Pasta amb tomàquet  
Lluç a la planxa

22

Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

Cigrons saltats  
Gall dindi a la planxa

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

Patata i mongeta  
Seitan estofat

## DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida d'enciam, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdura a la planxa  
Pizza vegetal casolana

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

Amanida  
Tacos vegetals casolans

23

Amanida d'enciam, pastanaga, poma i blat de moro  
Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Seitan a la planxa

30

Arròs pilaf ECO  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Bistec a la planxa

### 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