



MENÚ MAIG – FRUITS SECS

DILLUNS

28

5 Puré de carbassó (amb ceba i patata)
Mongetes saltades al pebre vermell
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral
Crotons de pa casolans

*Patata al forn
Salmó al forn*

12

Llenties saltades amb verdures
Filet de lluç a la romana
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
Formatge ratllat

*Puré 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'enciams, tomàquet i blat de moro
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)
Iogurt ECO natural / Pa integral
Formatge ratllat

*Crema de verdures
Truita francesa*

20

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

*Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa*

27

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn amb crosta
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 l'allet
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
Crotons de pa casolans

*Arròs amb hortalisses
Salmó a la planxa*

21

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Maira arrebossada
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

28

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

DIJOUS

1

FESTA

8 Arròs ECO integral amb tomàquet
Bacallà fresc arrebossat
Enciam amanit
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Vedella a la planxa*

15

Pèsols i patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Lluç arrebossat*

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

Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
Carn magre de porc arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral
Crotons de pa casolans

*Patata i mongeta
Pollastre a la planxa*

DIVENDRES

2

FESTA

9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà (peix, calamars, sofregit)
Fruita del temps
Pa integral
Lactonesa amb all

*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'enciams, 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
Carn arrebossada*

30

Arròs pilaf ECO
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Hamburguesa*

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