



MENÚ MAIG - LACTOSA

DILLUNS

28

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

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 sense lactosa / Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

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 sense lactosa

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 sense lactosa
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)
Hamburguesa de vedella mixta
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral
Crostones 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 sense lactosa
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal
ECO (soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

DIJOUS

1

FESTA

8 Arròs ECO integral amb tomàquet
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i panses
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
Crostones de pa casolans

Patata i mongeta
Seitan estofat

DIVENDRES

2

FESTA

9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa
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'enciams, pastanaga, poma i blat de moro
Lasanya de llenties ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps
Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat

30

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

Sopa d'au amb pasta
Carn arrebossada

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