



MENÚ MAIG – NO CARN

DILLUNS

28

5

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

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
Seita a la planxa

19

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

Arròs amb verdures
Amanida de llenties

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

Purè de patates
Pèsols saltats

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
Seitan al forn

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
Seitan 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
Seitan a la planxa

DIMECRES

30

7

Bledes amb patata ECO
Seitan a l'allet
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de llenties

14

Vichissoise (porros, patata i llet)
Hamburguesa vegetal
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral
Croston de pa

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
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)
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
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

Sopa de verdures amb pasta
Pèsols saltats

15

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

Pasta amb tomàquet
Lluç arrebossat

22

Arròs ECO integral amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps
Pa integral

Cigrons saltats
Salmó a la planxa

29

Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa

Patata i mongeta
Seitan estofat

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
Seitan arrebossat

30

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

Sopa d'au amb pasta
Salmó 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326