



MENÚ MAIG – PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
<p>Patata al forn Salmó al forn</p> <p>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</p> <p>Crema de carbassa Amanida de lletíes</p> <p>Sopa d'au amb pasta Pollastre a la planxa</p> <p>Verdura a la planxa Pizza vegetal casolana</p> <p>Lletíes saltades amb verdures Filet de lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral</p> <p>Vichissoise (porros i patata) Hamburguesa 100% porc Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral Croston de pa casolans</p> <p>Pèsols i patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p>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</p> <p>Arròs amb hortalisses Pollastre a la planxa</p> <p>Crema de verdures Truita francesa</p> <p>Arròs amb hortalisses Salmó a la planxa</p> <p>Pasta amb tomàquet Lluç arrebossat</p> <p>Amanida Tacos vegetals casolans</p> <p>Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p> <p>Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Lasanya de lletíes ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs, sense formatge) Fruita del temps Pa integral</p> <p>Arròs amb verdures Pollastre a la planxa</p> <p>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</p> <p>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</p> <p>Cigrons saltats Gall dindi a la planxa</p> <p>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</p> <p>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</p> <p>Lletíes ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral</p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Carn magre de porc arrebossada Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Croston de pa casolans</p> <p>Arròs pilaf ECO Gall dindi al curri Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral</p> <p>Purè de patates Pollastre a la planxa</p> <p>Crema de carbassó Pollastre al forn</p> <p>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</p> <p>Patata i mongeta Seitan estofat</p> <p>Sopa d'au amb pasta Carn arrebossada</p>				

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