



# MENÚ MAIG – OVOLACTOVEGETARIÀ

**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  
Truita francesa*

12

Patates amb hortalisses  
Llenties saltades amb verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb hortalisses  
Seita a la planxa*

19

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

*Arròs amb verdures  
Amanida de lleties*

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)  
Tofu al forn  
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 lleties*

14

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

*Arròs amb hortalisses  
Tofu amb verdures*

21

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

*Patata i mongeta tendra  
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  
Truita francesa*

**DIJOUS**

1

FESTA

8

Arròs ECO integral amb tomàquet  
Tofu 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  
Truita francesa*

22

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

*Cigrons saltats  
Truita francesa*

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  
Fideus amb verdures  
Fruita del temps  
Pa integral  
Lactonesa amb all

*Verdura a la planxa  
Pizza vegetal casolana*

16

Sopa de verdures amb arròs  
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 lleties 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 amb pasta  
Truita francesa*

## 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

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326