



MENÚ MAIG – NO CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28	29	30	1	2
<p>5</p> <p>Purè de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i></p>	<p>6</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p>7</p> <p>Bledes amb patata ECO Seitan al forn Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p>8</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç al forn amb costra Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p>9</p> <p>Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>12</p> <p>Llenties saltades amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seita a la planxa</i></p>	<p>13</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p>14</p> <p>Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates al caliu Iogurt ECO natural</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Salmó a la planxa</i></p>	<p>15</p> <p>Pèsols i patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Lluç arrebossat</i></p>	<p>16</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><i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>19</p> <p>Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p>20</p> <p>Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i></p>	<p>21</p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Lluç al forn (amb herbes) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>22</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Salmó a la planxa</i></p>	<p>23</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p>26</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 Formatge ratllat</p> <p><i>Purè de patates</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p>27</p> <p>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i></p>	<p>28</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>29</p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Seitan amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i></p>	<p>30</p> <p>Arròs pilaf ECO Tofu a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Salmó a la planxa</i></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