



MENÚ MAIG – NO PEIX

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 5 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa <i>Patata al forn</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	29 6 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	30 7 Bledes amb patata ECO Pollastre al forn Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de lletíes</i>	1 FESTA 8 Arròs ECO integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Truita francesa</i>	2 FESTA 9 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 Lletíes saltades amb verdures Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	13 Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	14 Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates al caliu Iogurt ECO natural <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	15 Pèsols i patata Pollastre amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Amanida de cigrons</i>	16 Sopa de verdures amb arròs Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	20 Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Crema de carbassó</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Gall dindi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Truita francesa</i>	22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral <i>Cigrons saltats</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de lletíes i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i>
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 <i>Puré de patates</i> <i>Vedella a la planxa</i>	27 Lletíes ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassó</i> <i>Pollastre al forn</i>	28 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 <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Truita francesa</i>	29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom de porc amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa <i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i>	30 Arròs pilaf ECO Pollastre a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Carn arrebossada</i>

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