

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

28

5

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

*Patata al forn*  
*Salmó al forn*

12

Llenties saltades amb verdures  
 Lluç a la planxa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Arròs amb hortalisses*  
*Pollastre a la planxa*

19

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

*Arròs amb verdures*  
*Pollastre a la planxa*

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

*Purè de patates*  
*Vedella a la planxa*

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*  
*Gall dindi a la planxa*

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

*Crema de verdures*  
*Truita francesa*

20

Espaguetis ECO al pesto  
 Ous durs  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Crema de carbassó*  
*Gall dindi a la planxa*

27

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
 Lluç a la planxa  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Iogurt ECO natural  
 Pa integral

*Crema de carbassó*  
*Pollastre al forn*

30

7

Bledes amb patata ECO  
 Pollastre a la planxa  
 Tomàquet al forn  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Crema de carbassa*  
*Amanida de llenties*

14

Vichissoise (porros, patata i llet)  
 Hamburguesa de vedella mixta  
 Panís de blat de moro  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Arròs amb hortalisses*  
*Salmó a la planxa*

21

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
 Lluç a la planxa  
 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

*Patata i mongeta tendra*  
*Peix a la planxa*

1

8

Arròs ECO integral amb tomàquet  
 Bacallà a la planxa  
 Amanida d'enciams i panses  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Sopa d'au amb pasta*  
*Vedella a la planxa*

15

Pèsols i patata  
 Gall dindi a la planxa  
 Enciam i olives verdes  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Pasta amb tomàquet*  
*Lluç a la planxa*

22

Arròs ECO integral amb tomàquet  
 Pollastre al forn  
 Xampinyons saltats amb all i julivert  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Cigrons saltats*  
*Gall dindi a la planxa*

29

Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
 Carn magra a la planxa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Patata i mongeta*  
*Seitan estofat*

2

9

Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc  
 Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*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 a la planxa*

30

Arròs pilaf ECO  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita del temps  
 Pa integral

*Sopa d'au amb pasta*  
*Bistec 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](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
 Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

**MENÚ MAIG - COLESTEROL**

2024-25