

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

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
Pollastre a la planxa

12

Llenties saltades amb verdures
Pollastre 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
Pollastre a la planxa
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
Formatge ratllat

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
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
Gall dindi a la planxa

27

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi 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 l'allet
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
Croston de pa

Arròs amb hortalisses
Pollastre a la planxa

21

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Patata i mongeta tendra
Truita francesa

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

1

FESTA

8

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

Sopa d'au amb pasta
Truita francesa

15

Pèsols i patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Amanida de cigrons

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 magre de porc arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa

Patata i mongeta
Seitan estofat

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 llenties 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
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Carn arrebossada

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