



MENÚ NOVEMBRE – VEGETARIÀ

DILLUNS

3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons
Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida de patata
Seitan a la planxa*

10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata)
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Arròs amb verdures
Lleties amb verdures*

17 Sopa de verdures amb arròs
Mongetes saltades amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

24 Crema de verdures
Cigrons amb hortalisses
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Purè de verdures
Truita francesa*

DIMARTS

4 Arròs integral amb tomàquet
Truita de patata, moniato i ceba
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Pa amb tomàquet

*Verdura al forn
Cigrons amb verdures*

11 Patates amb hortalisses
Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Truita francesa*

18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Pa integral

*Amanida
Hamburguesa vegetal*

25 Arròs pilaf
Seitan a l'orenga (sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

*Patata i mongeta tendra
Mongetes saltades*

DIMECRES

5 Patates amb hortalisses
Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Truita francesa*

12 Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga)
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Verdures a la planxa
Lleties amb verdures*

19 Mongeta tendra i patata
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Truita francesa*

26 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida
Cigrons amb verdures*

DIJOUS

6 Trinxat de col i patata
Seitan al forn amb crosta
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa integral

*Arròs amb verdures
Lleties amb verdures*

13 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pèsols saltats amb all
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Truita francesa*

20 Arròs integral amb tomàquet
Tofu amb salsa verda
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de llegums
Tofu amb verdures*

27 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal*

DIVENDRES

7 Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Tofu al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

14 Sopa de verdures amb arròs
Truita de patata, carbassa i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Crema de verdures
Seitan arrebossat*

21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Lasanya de lleties (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps
Pa integral

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

28 Bledes amb patata ECO
Pèsols saltats amb all
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Tacos vegetals casolans*

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

Paidos
Fundesplai