



MENÚ FEBRER - OU

DILLUNS

2

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
 Lluc arrebossat sense ou
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 Pa integral

Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa

DIMARTS

3

Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Pa amb tomàquet

Amanida de patata
Peix a la planxa

DIMECRES

4

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
 Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa)
 Crostons de pa
 Fruita del temps
 Pa integral

Arròs integral amb hortalisses
Gall dindi a la planxa

DIJOUS

5

Pasta blanca amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
 Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
 Amanida d'enciam i magrana
 Fruita del temps
 Pa integral / Formatge ratllat

Crema de verdures
Tofu amb hortalisses

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
 Pollastre a l'allet
 Panís de blat de moro
 Fruita del temps
 Pa integral

Verdura al forn
Pizza vegetal casolana

9

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
 Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)
 Fruita del temps
 Pa integral
 Formatge ratllat

Sopa d'au amb arròs
Gall dindi a la planxa

10

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
 Lluc al forn amb crosta
 Enciam i olives verdes
 Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
 Pa integral

Amanida d'espínacs
Pollastre a la planxa

11

Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge)
 Gall dindi amb salsa de poma
 Enciam i ravenets
 Fruita del temps
 Pa integral

Arròs integral amb tomàquet
Pèsols saltats amb ceba

12

Escudella barrejada
 Lluc a la planxa
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Pa amb tomàquet

Arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

13

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
 Carn magre de porc arrebossada sense ou
 Daus de carbassa amb oli i sal
 Fruita del temps
 Pa integral
 Crostons de pa

Puré de patata
Hamburguesa vegetal

16

FESTA

Sopa de verdures
Pollastre a la planxa

17

Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO
 Bacallà fresc arrebossat sense ou
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 Pa integral

Amanida
Gall dindi a la planxa

18

Amanida d'enciams, nous, panses i crostons
 Arròs a la cassola amb pollastre i carxofes
 Fruita del temps
 Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Salmó a la planxa

19

Vichissoise (porros, patata i llet)
 Estofat de sípia amb patates i pèsols
 Fruita del temps
 Pa integral
 Crostons de pa

Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa

20

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciams i panses
 Fruita del temps
 Pa amb tomàquet

Patata al forn
Pollastre arrebossat sense ou

23

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet)
 Filet de lluc a la romana sense ou
 Amanida d'enciams i pastanaga
 Fruita del temps
 Pa integral

Arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

24

Pèsols i patata
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Iogurt ECO natural
 Pa integral

Amanida
Llenties estofades

25

Puré de verdures
 Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
 Fruita del temps
 Pa integral
 Crostons de pa

Sopa de verdures
Salmó a la planxa

26

Arròs saltejat amb verdures
 Gall dindi a la planxa
 Enciam i olives verdes
 Fruita del temps
 Pa integral

Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa

27

Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
 Pasta amb bolonyesa de vedella
 Fruita del temps
 Pa integral

Crema de verdures
Tacos vegetals casolans

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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