



MENÚ FEBRER - LACTOSA

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa	3 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de patata i calçots Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Amanida de patata Peix a la planxa	4 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa) Crotons de pa casolans Fruita del temps Pa integral Arròs integral amb hortalisses Gall dindi a la planxa	5 Espirals integrals 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 sense lactosa Crema de verdures Tofu amb hortalisses	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 s.l. Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat sense lactosa Sopa d'au amb arròs Truita francesa	10 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn amb crosta Enciam i olives verdes Batut casolà de iogurt sense lactosa i plàtan Pa integral Amanida d'espínacs Pollastre a la planxa	11 Coliflor amb patata (sense beixamel) Gall dindi amb salsa de poma Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral Arròs integral amb tomàquet Truita francesa	12 Escudella barrejada Truita de patata i ceba Botifarra d'ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa	13 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Carn magre de porc arrebossada Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral Crotons de pa casolans Purè de patata Hamburguesa vegetal
16 FESTA Sopa de verdures Pollastre a la planxa	17 Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Bacallà fresc arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral Amanida Truita francesa	18 Amanida d'enciams, nous, panses i crotons casolans Arròs a la cassola amb pollastre i carxofes Fruita del temps Pa integral Sopa d'au amb pasta Salmó a la planxa	19 Vichissoise (sense llet) Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral Crotons de pa casolans Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	20 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet Patata al forn Pollastre arrebossat
23 Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Arròs amb verdures Truita francesa	24 Pèsols i patata Pollastre al forn Bacallà fresc arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural sense lactosa Pa integral Amanida Llenties estofades	25 Purè de verdures Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps Pa integral Crotons de pa casolans Sopa de verdures Salmó a la planxa	26 Arròs saltejat amb verdures Ous durs amb tomàquet 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 Lasanya de llenties ECO (sense formatge) 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326