



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>2</b> FESTA</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>   | <p><b>3</b> FESTA</p> <p><i>Amanida de patata</i><br/><i>Peix a la planxa</i></p>   | <p><b>4</b></p> <p>Puré de verdures<br/>Pasta amb vedella picaada<br/>Amanida d'enciams i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>  | <p><b>5</b></p> <p>Sopa d'au amb pasta ECO<br/>Pollastre a la planxa<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Tofu amb hortalisses</i></p>  | <p><b>6</b></p> <p>Amanida d'enciams,<br/>pastanaga, ou dur i blat de moro<br/>Arròs negre amb calamars<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdura al forn</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>   |
| <p><b>9</b></p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga,<br/>blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Pasta amb vedella picaada<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p> | <p><b>10</b></p> <p>Bledes amb patata<br/>Salmó al forn amb salsa de verduretes<br/>(pastanaga i ceba)<br/>Enciam i olives verdes<br/>Iogurt ECO neutral<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta</i><br/><i>Truita francesa</i></p>                                  | <p><b>11</b></p> <p>Llenties ECO amb hortalisses (ceba,<br/>tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Pollastre a la planxa<br/>Panís de blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br/><i>Seitan amb verdures</i></p> | <p><b>12</b></p> <p>Hummus de cigrons amb bastonets de<br/>pastanaga<br/>Arròs amb verdures<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>   | <p><b>13</b></p> <p>Puré de llegums<br/>(cigró, mongeta i hortalisses)<br/>Truita de patata i ceba<br/>Amanida d'enciams i poma<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>                      |
| <p><b>16</b></p> <p>Col i patata<br/>Bacallà a la planxa<br/>Daus de carbassa amb oli i sal<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>                              | <p><b>17</b></p> <p>Arròs integral ECO amb verdures<br/>(pastanaga, carbassa,<br/>pebrot i xampinyons)<br/>Truita d'espínacs i patata<br/>Enciam i col llombarda<br/>Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida de patata</i><br/><i>Peix a la planxa</i></p> | <p><b>18</b></p> <p>Mongetes saltades amb pebre vermell<br/>Lluç al forn (amb herbes)<br/>Amanida d'enciam i panses<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>                        | <p><b>19</b></p> <p>Cuscús ECO amb hortalisses<br/>(pastanaga, carbassó i ceba)<br/>Pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i pipes de girasol<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Tofu amb hortalisses</i></p>   | <p><b>20</b></p> <p>Amanida d'enciams, nous i panses<br/>Lasanya de lleties ECO sense formatge<br/>(amb sofregit de tomàquet<br/>i beixamel d'arròs)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Truita francesa</i></p> |
| <p><b>23</b></p> <p>Vichissoise (porros, patata i llet)<br/>Lluç a la planxa<br/>Amanida d'enciams i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Cigrons estofats</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>             | <p><b>24</b></p> <p>Espirals integrals amb salsa de<br/>remolatxa, tomàquet i pastanaga<br/>Pèsols ofegats amb ceba<br/>Enciam i ravenets<br/>Iogurt ECO neutral<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata</i><br/><i>Peix a la planxa</i></p>                        | <p><b>25</b></p> <p>Crema de mongeta blanca i porros<br/>Vedella a la planxa<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>   | <p><b>26</b></p> <p>Cigrons amb hortalisses<br/>(ceba, patata, pebrot i tomàquet)<br/>Truita de patata i calçots<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Tofu amb hortalisses</i></p> | <p><b>27</b></p> <p>Arròs pilaff ECO<br/>Gall dindi a la planxa<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdura al forn</i><br/><i>Lluç a la planxa</i></p>   |
| <p><b>30</b> SETMANA SANTA</p> <p><i>Pasta amb verdures</i><br/><i>Truita francesa</i></p>  | <p><b>31</b> SETMANA SANTA</p> <p><i>Amanida de patata</i><br/><i>Peix a la planxa</i></p>  | <p><b>1</b> SETMANA SANTA</p>  | <p><b>2</b> SETMANA SANTA</p>  | <p><b>3</b> SETMANA SANTA</p>  |

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 1R 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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ MARÇ - COLESTEROL

2025-26