



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 FESTA <i>Pasta amb tomàquet Tofu amb hortalisses</i>	3 FESTA <i>Amanida de patata Hamburguesa vegetal</i>	4 Puré de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Amanida d'enciams i pastanaga Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses Truita francesa</i>	5 Sopa de verdures amb pasta Seità amb salsa d'ametlles (ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Hamburguesa de llegums</i>	6 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb verdures Lacatonesa amb all Fruita del temps Pa integral <i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb verdures Truita francesa</i>	10 Bledes amb patata Tofu al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Iogurt ECO neutral Pa integral <i>Amanida de pasta Truita francesa</i>	11 Puré de pastanaga Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses Seitan amb verdures</i>	12 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs amb verdures Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i>	13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa amb tomàquet / Crostons de pa <i>Amanida Seità arrebossat</i>
16 Col i patata Tofu arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	17 Arròs integral ECO amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Truita d'espínacs i patata Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Amanida de patata Hamburguesa de llegums</i>	18 Puré de pastanaga Mongetes saltades amb pebre vermell Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses Truita francesa</i>	19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Seità al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Tofu amb hortalisses</i>	20 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Tacos vegetals casolans</i>
23 Vichissoise (porros, patata i llet) Seità arrebossat Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Crostons de pa <i>Cigrons estofats Truita francesa</i>	24 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO neutral Pa integral <i>Amanida de patata Seità amb verdures</i>	25 Puré de pasatanaga Mongetes saltades amb all Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i>	26 Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Crema de verdures Tofu amb hortalisses</i>	27 Arròs pilaf ECO Tofu a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
30 SETMANA SANTA <i>Pasta amb verdures Truita francesa</i>	31 SETMANA SANTA <i>Amanida de patata Hamburguesa vegetal</i>	1 SETMANA SANTA	2 SETMANA SANTA	3 SETMANA SANTA

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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ MARÇ - OVOLACTOVEGETARIÀ

2025-26