



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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 MARÇ - OVOLACTOVEGETARIÀ

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326