



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 2 FESTA Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa | 3 FESTA Amanida de patata Peix a la planxa | 4 Puré de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Amanida d'enciams i pastanaga Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral Arròs integral amb hortalisses Gall dindi a la planxa | 5 Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre amb salsa d'ametlles (ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Crema de verdures Tofu amb hortalisses | 6 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lacatonesa amb all 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 amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral Arròs amb verdures Pollastre a la planxa | 10 Bledes amb patata Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Iogurt ECO neutral Pa integral Amanida de pasta Truita francesa | 11 Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre arrebossat Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral Arròs integral amb hortalisses Seitan amb verdures | 12 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs amb verdures Fruita del temps Pa integral Crema de verdures Gall dindi a la planxa | 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 Amanida Pollastre arrebossat |
| 16 Col i patata Bacallà fresc arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa | 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 Amanida de patata Peix a la planxa | 18 Mongetes saltades amb pebre vermell Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral Arròs integral amb hortalisses Gall dindi a la planxa | 19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral Crema de verdures Tofu amb hortalisses | 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 Crema de verdures Tacos vegetals casolans |
| 23 Vichissoise (porros, patata i llet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Crostons de pa Cigrons estofats Pollastre a la planxa | 24 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO neutral Pa integral Amanida de patata Peix a la planxa | 25 Crema de mongeta blanca i porros Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral Arròs integral amb hortalisses Gall dindi a la planxa | 26 Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet Crema de verdures Tofu amb hortalisses | 27 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Verdura al forn Pizza vegetal casolana |
| 30 SETMANA SANTA Pasta amb verdures Truita francesa | 31 SETMANA SANTA Amanida de patata Peix a la planxa | 1 SETMANA SANTA | 2 SETMANA SANTA | 3 SETMANA SANTA |

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ MARÇ - PORC

2025-26