

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2 FESTA

Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa

3 FESTA

Amanida de patata
Truita francesa

4 Puré de verdures
Macarrons integrals
amb bolonyesa de llenties
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 amb verdures
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
Gall dindi amb salsa de verduretes
(pastanaga i ceba)
Enciam i olives verdes
Iogurt ECO neutrat
Pa integral

Amanida de pasta
Truita francesa

11 Llenties 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 a la cassola (sofregit de tomàquet,
costella i salsitxes de porc)
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
Gall dindi a la planxa
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'espinacs i patata
Enciam i col llombarda
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Amanida de patata
Seitan amb hortalisses

18 Amanida d'enciams, nous, panses
i crostons
Lasanya de Llenties ECO (amb sofregit de
tomàquet i beixamel d'arròs)
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
Truita francesa

20 Amanida d'enciams, nous,
panses i crostons
Lasanya de Llenties ECO (amb sofregit
de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Tacos vegetals casolans

23 Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Truita francesa
Enciam i ravanets
Fruita del temps
Pa integral

Cigrons estofats
Pollastre a la planxa

24 Crema de mongeta blanca i porros
Vedella estofada amb patates
(sofregit i pastanaga)
Iogurt ECO neutrat
Pa integral

Amanida de patata
Truita francesa

25 Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga
(sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Arròs integral amb hortalisses
Gall dindi a la planxa

26 Llenties 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 Vichissoise (porros, patata i llet)
Falafels de cigrons (ECO)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral
Crostons de pa / Salsa de iogurt (opcional)

Verdura al forn
Pizza vegetal casolana

30 SETMANA SANTA

Pasta amb verdures
Truita francesa

31 SETMANA SANTA

Amanida de patata
Pollastre a la planxa

1 SETMANA SANTA

2 SETMANA SANTA

3 SETMANA SANTA

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

Paidos
Fundesplai