

MENÚ ABRIL - OVOLACTOVEGETARIÀ

30	SETMANA SANTA	31	SETMANA SANTA	1	SETMANA SANTA	2	SETMANA SANTA	3	SETMANA SANTA
6	SETMANA SANTA	7	Purè de verdures (mongeta tendra, carbassa, porro, pastanaga, ceba i patata) Espaguetis amb bolonyesa de soja Enciam i olives verdes logurt ECO natural / Pa integral	8	Arròs integral ECO amb tomàquet Mongetes saltades a l'all Xampinyons saltats Fruita del temps Pa integral	9	Sopa vegetal amb pasta ECO Seità arrebossat Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	10	Cigrons amb hortalisses Truita francesa Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
			<i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i>		<i>Pasta amb verdures i formatge</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i>		<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
13	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	14	Vichissoise (porros ECO, patata i llet) Tofu amb salsa de prunes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	15	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives Arròs saltat amb verdures Fruita del temps Pa integral	16	Mongeta tendra i patata Cigrons amb arròs integral i curri Fruita del temps Pa integral	17	Espirals integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Hamburguesa vegetal Daus de carbassa Fruita del temps Pa integral
	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Tofu al forn</i>		<i>Amanida d'arròs i ou</i>		<i>Verdures al forn</i> <i>Mongeta blanca saltejada</i>		<i>Amanida</i> <i>Seità al forn</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
20	Purè de llegums (cigró, mongea i hortalisses) Tiretes de seità cruixents Enciam i poma Fruita del temps Pa integral	21	Arròs pilaff Cigrons amb verdures Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades amb pebre vermell Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	23	SANT JORDI Sopa vegetal amb pasta ECO Hamburguesa vegetal Patates al forn Batut casolà de iogurt eco i plàtan Pa integral	24	Amanida d'enciams, blat de moro i ou dur Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps Pa integral
	<i>Quinoa amb verdures</i>		<i>Amanida de patata i ou</i>		<i>Amanida de pasta amb formatge</i>		<i>Amanida d'arròs i fruits secs</i>		<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
27	Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patates i espinacs Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	28	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Fruita del temps Pa integral	29	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	30	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (Amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	1	
	<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>		<i>Amanida de pasta amb fruits secs</i>		<i>Arròs amb verdures i llenties</i>		<i>Mongeta i patata</i> <i>Ou</i>		

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