

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Ciutat d'Alba

MENÚ ABRIL - VEGÀ

30	31	1	2	3
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
6	7	8	9	10
SETMANA SANTA	Purè de verdures (mongeta tendra, carbassa, porro, pastanaga, ceba i patata) Espaguetis ECO amb bolonyesa de soja Enciam i olives verdes <b>Fruita del temps / Pa integral</b>	Arròs integral ECO amb tomàquet <b>Mongetes saltades a l'all</b> Xampinyons saltats Fruita del temps Pa integral	<b>Sopa vegetal amb pasta ECO</b> <b>Seità arrebossat sense ou</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Cigrons amb hortalisses <b>Verdures al forn</b> Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i>	<i>Pasta amb verdures</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Pèsols saltejats</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
13	14	15	16	17
<b>Llenties amb arròs</b> Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	<b>Vichissoise (sense llet)</b> <b>Tofu amb salsa de prunes</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	<b>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives (sense formatge fresc)</b> <b>Arròs saltat amb verdures</b> Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Cigrons amb arròs integral i curri Fruita del temps Pa integral	Espirals integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) <b>Hamburguesa vegetal</b> Daus de carbassa Fruita del temps Pa integral
<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Tofu al forn</i>	<i>Amanida d'arròs amb fruits secs</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	21	22	23	24
Purè de llegums (cigró, mongea i hortalisses) <b>Tiretes de seità cruixents</b> Enciam i poma Fruita del temps Pa integral	Arròs pilaff <b>Cigrons amb verdures</b> Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	Mongetes saltades amb pebre vermell <b>Saltat de patata i ceba</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	SANT JORDI <b>Sopa vegetal amb pasta</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> Patates al forn <b>Fruita del temps</b> Pa integral	<b>Amanida d'enciams, blat de moro i fruits secs</b> Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida d'arròs amb fruits secs</i>	<i>Quinoa amb verdures</i>	<i>Pasta amb verdures</i>	<i>Amanida de patata i llenties</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
27	28	29	30	1
Arròs integral ECO amb tomàquet <b>Saltat de patates i espinacs</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) <b>Seità arrebossat</b> Fruita del temps Pa integral	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) <b>Tofu al forn</b> Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs /sense formatge) Fruita del temps Pa integral	
<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>Saltejat de patata i verdures</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](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
Fundesplai