

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

plafarreras

MENÚ ABRIL – PEIX

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 negres / Pa integral iogurt ECO natural	Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre a l'allet Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	Sopa d'au amb pasta ECO Carn magre de porc arrebossada Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) <b>Gall d'indi a la planxa</b> Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
	Amanida Cigrons amb verdures	Pasta amb verdures i formatge	Amanida de patata Ou	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
13	14	15	16	17
Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, patanaga, tomàquet i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Vichissoise (Porro ECO, patata i llet) Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc <b>Arròs amb verdures</b> Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Cassoleta de cigrons amb arròs integral ECO al curri (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps Pa integral	Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) <b>Pollastre arrebossat (no gluten / no ou)</b> Daus de carbassa ECO al forn amb oli i sal Fruita del temps Pa integral
Pasta amb tomàquet Carn blanca	Mongeta tendra i patata Ou	Verdures al forn Mongeta blanca saltejada	Amanida Carn vermella	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
20	21	22	23	24
Purè de llegums (cigró, mongea i hortalisses) <b>Truita francesa</b> Enciam i poma Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa	Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	Mongetes saltades amb pebre vermell Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	SANT JORDI Sopa de lletres Botifarra de porc al forn Patates al forn Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i ou dur Macarrons ECO integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps / Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Carn blanca	Coca de verdures	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
27	28	29	30	1
Arròs integral ECO amb tomàquet Truita d'espinaacs i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) <b>Gall d'indi a la planxa</b> Fruita del temps Pa integral	
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Carn blanca	

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