

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



# MENÚ MAIG-COLESTEROL

**6** Amanida d'arròs eco integral (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)/ Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps/Pa integral

**7** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Lluç a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Iogurt eco natural  
Pa blanc

**8** Espirals eco integrals a la napolitana  
Truita de carbassó (sense patata)  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

**2** Bledes amb patata  
Pollastre al forn (sense oli)  
Carbassó a la planxa  
Fruita del temps  
Pa blanc

**3** Espaguetis eco amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Truita d'espínacs ecològics  
Enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa integral

**13** Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Fruita del temps  
Pa integral

**14** Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Lluç a la planxa/ Enciam i pastanaga  
Iogurt eco natural/ Pa blanc

**15** Bledes amb patata eco  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

**16** Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Lassanya de lleties eco  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps/ Pa blanc

**17** Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn (sense oli)  
Fruita del temps/ Pa integral

**20** Amanida de lleties (enciam, tomàquet, cogombre i blat de moro)/Salmó al forn amb salsa de verdures  
Fruita del temps/ Pa integral

**21** Sopa de peix amb arròs eco  
Truita de carbassó (sense patata)  
Enciam i cogombre  
Iogurt eco natural/ Pa blanc

**22** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Llom a la planxa  
Enciam i cogombre  
Fruita del temps/ Pa integral

**23** Amanida de pasta eco (enciam, tomàquet, blat de moro i poma)/ Bacallà a la planxa  
Enciams i sèsam  
Fruita del temps/ Pa blanc

**24** Crema de pastanaga (amb ceba, pastanaga i llet)/ Arròs eco a la cassola (sofregit de tomàquet, conill)/ Enciam i olives negres  
Fruita del temps/ Pa integral

**27** Arròs eco integral amb tomàquet  
Truita d'espínacs ecològics/ Enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa integral

**28** Mongeta tendra i patata  
Calamars a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Iogurt eco natural  
Pa blanc

**29** Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco/ Enciams i panses  
Fruita del temps/ Pa integral

**30** Crema de remolatxa  
Pollastre al forn (sense oli)  
Carbassó a la planxa  
Fruita del temps  
Pa blanc

**29** Amanida d'arròs eco integral i quinoa (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)/ Tonyina a la planxa  
Fruita del temps/ Pa integral

## MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, oli d'oliva verge, 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 gros català.

Podreu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

