



# MENÚ MAIG - COLESTEROL

## DILLUNS

**2** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Llom a la planxa  
Carbassó a la planxa  
Fruita del temps/Pa integral

## DIMARTS

**3** Mongeta tendra i patata  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa

## DIMECRES

**4** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet)  
Truita francesa  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

## DIJOUS

**5** Vichissoise (porros, patata i llet)  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/Pa

## DIVENDRES

**6** Arròs pilaff eco  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

**9** Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatges fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit i lactones)  
Fruita del temps/Pa integral

**10** Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt eco natural/Pa

**11** Bledes amb patata eco  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps/Pa integral

**12** Arròs eco amb tomàquet  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps/Pa

**13** Puré de pastanaga  
Cigrons amb arròs i curri eco (ceba, pastanaga, carbassa)  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/Pa integral

**16** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

**17** Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)  
Vedella a la planxa  
Fruita del temps/Pa

**18** Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet)  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps/Pa integral

**19** Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/Pa

**20** Tallarins amb salsa de porro  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

**23** Arròs eco amb tomàquet  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

**24** Mongetes saltades al pebre vermell  
Truita d'espinacs  
Pa amb tomàquet  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Iogurt eco natural

**25** Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

**26** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Lasanya de llenties eco (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps/Pa

**27** Bledes amb patata eco  
Bacallà a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps/Pa integral

**30** Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat  
Arròs eco a la cassola amb gall dindi (sofregit de tomàquet i pèsols)  
Fruita del temps/Pa integral

**31** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa

### 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)

