



MENÚ MAIG - LLEGUMS

DILLUNS

2 Arròs amb verdures
Salsitxes de porc al forn amb tomàquet
Carbassó a la romana
Fruita del temps/Pa integral

DIMARTS

3 Mongeta tendra i patata
Seitó arrebossat
(infantil:Maira arrebossada)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa

DIMECRES

4 Patates amb hortalisses
Fruita de carbassó, patata i ceba
Enciam i olives negres
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

DIJOUS

5 Vichissoise
(porros, patata i llet)
Macarrons amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps/Pa

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga
(amb sofregit i xampinyons)
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 lactonesa)
Fruita del temps/Pa integral

10 Patates amb curry
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

11 Bledes amb patata eco
Pollastre arrebossat
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa integral

12 Arròs eco amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps/Pa

13 Puré de pastanaga
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

16 Patates amb hortalisses
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

17 Sopa de peix amb arròs eco
(sofregit i fumet de peix)
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps/Pa

18 Puré de carbassó
(amb ceba i patata)
Pasta amb vedella
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/Pa integral

19 Arròs amb verdures
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa

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

23 Arròs eco amb tomàquet
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

24 Patates al pebre vermell
Truita d'espínacs
Pa amb tomàquet
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt eco natural

25 Pasta amb hortalisses
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

26 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Pasta amb pollastre
Fruita del temps/Pa

27 Bledes amb patata eco
Bacallà amb tomàquet
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 Patates amb hortalisses
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

