

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ MAIG-LACTOSA

6 Amanida d'arròs eco integral (enciam, tomàquet i pastanaga)/ Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Fruita del temps/Pa integral

7 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Lluç amb salsa marinera Enciam i pastanaga logurt sense lactosa Pa blanc

8 Espirals eco integrals a la napolitana Truita de carbassó, patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral

2 Bledes amb patata Pollastre a l'allet Carbassó a la romana 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 amb calamars (sense tinta) (S/LACTONESA)
Fruita del temps/ Pa integral

14 Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Filet de lluç a la romana/ Enciam i pastanaga logurt sense lactosa/ Pa blanc

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

9 Mongeta tendra i patata Bacallà fresc arrebossat Enciam i cogombre Fruita del temps Pa blanc

10 Crema de pèsols Fricandó de vedella amb xampinyons Patates fregides Fruita del temps Pa integral

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

16 Puré de carbassó Llassanya de llenties eco (sense formatge) Enciam Fruita del temps/ Pa blanc

17 Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Xips de remolatxa Fruita del temps/ Pa integral

21 Sopa de peix amb arròs eco Truita de carbassó, patata i ceba Enciam i pastanaga logurt sense lactosa/ Pa blanc

22 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Carn magre de porc arrebossada Enciam i cogombre Fruita del temps/ Pa integral

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

23 Amanida de pasta eco (enciam, tomàquet, blat de moro i poma)/ Bacallà amb all i tomàquet (S/LACTONESA) Enciams i sèsam Fruita del temps/ Pa blanc

24 Crema de pastanaga (sense llet)/ Arròs eco a la cassola (sofregit de tomàquet, conill) Enciam Fruita del temps/ Pa integral

28 Mongeta tendra i patata Calamars a l'andalusa Enciam i pastanaga logurt sense lactosa Pa blanc

29 Amanida d'arròs eco integral i quinoa (enciam, tomàquet i pastanaga)/ Tonyina al forn amb salsa de tomàquet 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.

Podem trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

