

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ MAIG-FRUITES SECS

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

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

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

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 blanc

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

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

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

16 Puré de carbassó
Lassanya de llenties eco
SENSE FRUITS SECS
Enciam i olives negres
Fruita del temps/ Pa blanc

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

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

21 Sopa de peix amb arròs eco
Truita de carbassó, patata i ceba
Enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/ Pa blanc

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

23 Amanida de pasta eco (enciam, tomàquet, blat de moro i poma)/ Bacallà gratinat amb lactonesa, all i tomàquet
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 blanc

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

28 Mongeta tendra i patata
Calamars a l'andalusa
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 blanc

30 Crema de remolatxa
Salsitxes de pollastre al forn
Carbassó a la romana
Fruita del temps
Pa blanc

29 Amanida d'arròs eco integral i quinoa (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)/ Tonyina al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps/ Pa blanc

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

