



# MENÚ ABRIL – FRUITS SECS

2021-22

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1 Amanida d'enciams, olives, cogombre i blat de moro Lasanya de lleties eco(amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps/Pa integral
4 Crema de pastanaga(amb ceba, patata) Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eso(seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/Pa integral	5 Llenties eco amb hortalisses(ceba, tomàquet, pastanga i pebrot) Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i pastanaga logurt eco natural/Pa amb tomàquet	6 Arròs pilaff eco Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Panís de blat de moro Fruita del temps/Pa integral	7 Col i patata Vedella a la jardineria (sofregit, pastanaga, pèsols, xampinyons) Amanida d'enciams sense pipes Fruita del temps/Pa	8 Sopa d'au amb pasta eco Lluç amb salsa verda Enciam i olives verdes Fruita del temps/Pa integral
11 FESTA	12 FESTA	13 FESTA	14 FESTA	15 FESTA
18 FESTA	19 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives negres logurt eco natural/Pa	20 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral	21 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre Arròs eco amb pollastre Fruita del temps/Pa	22 Sopa d'au amb pasta eco Llibrets de llom arrebossats (amb formatge) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/Pa
25 Mongetes saltades al pebre vermell Calamars a l'andalusa Amanida d'enciam i pastanga Fruita del temps/Pa integral	26 Pasta amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps/Pa	27 Bledes amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/Pa integral	28 Arròs eco integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps/Pa amb tomàquet	29 Puré de carbassó (amb ceba i patata)//Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco(soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps/Pa integral

**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 (spirals), 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.

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326