

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ MAIG-PEIX

6 Amanida d'arròs eco integral (enciam, olives, 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)/ Pernil cuit Enciam i pastanaga logurt 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 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 verdures Fruita del temps Pa integral

14 Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Pernil cuit Enciam i pastanaga logurt eco natural/ Pa blanc

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

16 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Llassanya de llenties eco 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 integral

20 Amanida de llenties (enciam, tomàquet, cogombre i blat de moro) Pollastre a la planxa Fruita del temps/ Pa integral

21 Brou vegetal amb arròs eco Truita de carbassó, patata i ceba Enciam i pastanaga logurt eco natural/ Pa blanc

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

23 Amanida de pasta eco (enciam, tomàquet, blat de moro i poma)/ Pernil cuit 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 integral

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

28 Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga logurt 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 integral

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)/ Pernil cuit 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.

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2018-19