

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ MAIG-LLEGUMS

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 Patates amb hortalisses Lluç amb salsa marinera Enciam i pastanaga Iogurt eco natural Pa blanc

8 Pasta blanca 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 negre amb calamars Fruita del temps Pa integral

14 Puré de pastanaga 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 integral

16 Puré de carbassó Pasta amb verdures amb beixamel de llet 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 patates Salmó al forn amb salsa de verdures Fruita del temps/ Pa integral

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

22 Patates amb hortalisses Carn magre de porc arrebossada Enciam i cogombre Fruita del temps/ Pa integral

23 Amanida de pasta blanca (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 (sense pèsols) 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 Calamars a l'andalusa Enciam i pastanaga Iogurt eco natural Pa blanc

29 "Paté" de pastanaga amb comí Macarrons eco a la bolonyesa de vedella/ 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)/ 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 groc 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