



# MENÚ ABRIL - OU

## DILLUNS

28

4

Crema de pastanaga (amb ceba, patata)  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eso (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/Pa integral

11

FESTA

18

FESTA

25

Mongetes saltades al pebre vermell  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

## DIMARTS

29

5

Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt eco natural/Pa amb tomàquet

12

FESTA

19

Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives negres  
logurt eco natural/Pa

26

Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa

## DIMECRES

30

6

Arròs pilaff eco  
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

13

FESTA

20

Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

27

Bledes amb patata  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

## DIJOUS

31

7

Col i patata  
Vedella a la jardinera (sofregit, pastanaga, pèsols, xampinyons)  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
Fruita del temps/Pa

14

FESTA

21

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre  
Arròs eco amb pollastre  
Fruita del temps/Pa

28

Arròs eco integral amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

## DIVENDRES

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 integrals

8

Sopa d'au amb pasta eco  
Lluç amb salsa verda  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/Pa integral

15

FESTA

22

Sopa d'au amb pasta eco  
Llibrets sense gluten  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa

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 (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](http://www.paidos.cat)

