



MENÚ ABRIL

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

*Verdura al vapor
Peix blau a la planxa*

11

FESTA

18

FESTA

25

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

*Arròs
Ou*

DIMARTS

29

5

Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Trita paisana (patata, ceba., pebrot verd i vermell)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt eco natural/Pa amb tomàquet

*Amanida
Pasta amb bolets o formatge*

12

FESTA

19

Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives negres
logurt eco natural/Pa

*Pasta amb verdures
Paix blau arrebossat*

26

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

*Verdura al vapor
Nuggets de llegums casolans*

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

*Verdures al forn
Ou*

13

FESTA

20

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

*Arròs o altres cereals
Formatge*

27

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

*Pasta amb verdures
Formatge*

DIJOUS

31

7

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

*Arròs o altres cereals
Llegums o seitán/ tofú*

14

FESTA

21

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

*Crema de verdures
Calamars o similars*

28

Arròs eco integral amb tomàquet
Trita de patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

Llegums amb verdures

DIVENDRES

1

Amanida d'enciams, olives, cogombre i blat de moro
Lasanya de lenties eco (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps/Pa integrals

*Amanida amb fruits secs
Entrepà vegetal o de pollastre*

8

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

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

15

FESTA

22

Sopa d'au amb pasta eco
Llibrets de llonganissa (amb formatge)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa

*Verdures al vapor o forn
Hamburguesa vegetal completa*

29

Purè 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

*Amanida
Peix*

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 gros català.

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

