



MENÚ ABRIL - COLESTEROL

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

Lenties 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 la planxa
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

7

Col i patata
Vedella a la planxa
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps/Pa

8

Sopa d'au amb pasta eco
Lluç a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

11

FESTA

12

FESTA

13

FESTA

14

FESTA

15

FESTA

18

FESTA

19

Lenties 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 a la planxa
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
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa

25

Mongetes saltades al pebre vermell
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i pastanga
Fruita del temps/Pa integral

26

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

27

Bledes amb patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

28

Arròs eco integral amb tomàquet
Truita francesa
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.

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

