



MENÚ MAIG – NO CARN

DILLUNS

2 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Carbassó a la romana
Fruita del temps/Pa integral

DIMARTS

3 Mongeta tendra i patata
Seitó arrebossat
(infantil: Maira arrebossada)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa

DIMECRES

4 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet)
Truita de carbassó, patata i ceba
Enciam i olives negres
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

DIJOUS

5 Vichissoise (porros, patata i llet)
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/Pa

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco
Tofu amb orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatges fresc
Fideuà (peix, calamars, sofregit i lactonesa)
Fruita del temps/Pa integral

10 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

11 Bledes amb patata eco
Seitan arrebossat
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa integral

12 Arròs eco amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps/Pa

13 Puré de pastanaga
Cigrons amb arròs i curri eco (ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

16 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

17 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)
Fricandó seitan
Fruita del temps/Pa

18 Puré de carbassó (amb ceba i patata)
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/Pa integral

19 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa

20 Tallarins amb salsa de porro
Formatge ratllat
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

23 Arròs eco amb tomàquet
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

24 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita d'espinacs
Pa amb tomàquet
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt eco natural

25 Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Tofu al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

26 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Lasanya de llenties eco (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps/Pa

27 Bledes amb patata eco
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps/Pa integral

30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat
Arròs amb verdures
Fruita del temps/Pa integral

31 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa

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

