

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2024-25

	<p><b>1</b> Amanida d'enciams, nous taronja i crostons casolans Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral</p>	<p><b>2</b> Bledes amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>3</b> Sopa de peix amb arròs Eco (cigròns, mongeta i hortalisses) i crostons Salsitxes al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps/pa integral</p>	<p><b>4</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) i crostons Maira arrebossada/Enciamgerminats Fruita del temps/pa integral</p>		
	<i>Llegums amb hortalisses</i>		<i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i>		<i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i>
<p><b>7</b> Puré de carbassa i crostons casolans Lluç al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>8</b> Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>9</b> Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet</p>	<p><b>10</b> Enciam, pastanaga, olives Pasta i pollastre Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>11</b> FESTA</p>		
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>		<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>		
<p><b>14</b> Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>15</b> Puré de llegums amb crostons casolans Lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>16</b> Bledes amb patates Llom a la planxa Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>17</b> Llenties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p>	<p><b>18</b> Arròs pilaff Gall dindi al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p>		
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>		<i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>		<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
<p><b>21</b> Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs saltat amb calamars Fruita del temps /Pa integral</p>	<p><b>22</b> Puré de verdures amb crostons casolans Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>23</b> Espirals integrals amb Remolatxa Trita d'espínacs Enciam i poma/ Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p>	<p><b>24</b> Trinxat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>25</b> Cigròns estofats Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral</p>		
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>		<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>		<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
<p><b>28</b> Llenties guisades Trita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet</p>	<p><b>29</b> Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>30</b> Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>31</b> Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>31</b> FESTA</p>		
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i>		<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Verdures al forn ou</i>		

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326