

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

	<p><b>1</b> Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Llegums amb hortalisses</i></p>	<p><b>2</b> Bledes amb patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i></p>	<p><b>3</b> Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons Seitan al forn Xips de moniato Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p><b>4</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons Maira arrebossada/Enciamgerminats Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i></p>
<p><b>7</b> Puré de carbassa Lluç al forn amb crosta Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>8</b> Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt eco natural Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Ou</i></p>	<p><b>9</b> Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>	<p><b>10</b> Enciam, pastanaga, olives i formatge Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>11</b> FESTA</p>
<p><b>14</b> Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i></p>	<p><b>15</b> Puré de llegums amb crostons Lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Ou</i></p>	<p><b>16</b> Bledes amb patates Saltat de cigrons i albergínies Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p><b>17</b> Lleties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>18</b> Arròs pilaff Tofu al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p><b>21</b> Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps /Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p><b>22</b> Puré de verdures amb crostons Pèsols sense pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral</p> <p><i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>23</b> Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat Trita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb verdures Ou</i></p>	<p><b>24</b> Trinxat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i></p>	<p><b>25</b> Cigrons estofats Tofu al forn Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>28</b> Lleties guisades Trita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i></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><i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i></p>	<p><b>30</b> Arròs pilaff Tofu amb orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>31</b> Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn ou</i></p>	<p><b>FESTA</b></p>

**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)