

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**

**1** Amanida d'enciams, nous taronja i crostons  
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit)  
Fruita del temps/Pa integral

**2** Bledes amb patata  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps  
Pa integral

**3** 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

**4** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons  
Maira arrebossada no gluten no ou/Enciam germinats  
Fruita del temps/pa integral

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Llegums amb hortalisses*

*Amanida amb formatge fresc  
Falafel vegetal*

*Patates amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

*Arròs amb hortalisses  
llom a la planxa o forn*

**7** Puré de carbassa  
Lluç al forn amb crosta  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa integral

**8** Sopa d'au amb pasta  
Pollastre arrebossat no gluten no ou  
Enciam i blat de moro  
logurt eco natural  
Pa integral

**9** Arròs integral amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

**10** Enciam, pastanaga, olives i formatge  
Lassanya de lleties  
Fruita del temps  
Pa integral

**11** FESTA

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures  
Peix blanc al forn*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

**14** Enciam, poma, pastanaga i blat de moro  
Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat  
Fruita del temps  
Pa integral

**15** Puré de llegums amb crostons  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i sèsam  
Fruita del temps  
Pa integral

**16** Bledes amb patates  
Friandó de vedella amb xampinyons  
Fruita del temps  
Pa integral

**17** Lleties amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

**18** Arròs pilaff  
Gall dindi al curri  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures  
Llom a la planxa o al forn*

*Arròs amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn*

*Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

**21** Amanida amb fruits secs  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa  
Fruita del temps /Pa integral

**22** Puré de verdures amb crostons  
Pèsols amb pernil  
Enciam i blat de moro  
logurt natural  
Pa integral

**23** Pasta blanca amb Remolatxa i formatge rallat  
Pollastre a la planxa  
Enciam i poma  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

**24** Trinxat de col i patata  
Bacallà amb herbes  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

**25** Cigròns estofats  
Pollastre a l'allet  
Albergínia arrebossada  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures  
Peix blanc a la planxa o al forn*

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**28** Lleties guisades  
Pollastre a la planxa  
Enciam i magrana  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

**29** Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

**30** Arròs pilaff  
Gall dindi a l'orenga  
Enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

**31** Enciam, tomàquet, pastanaga i verat  
Fideus a la cassola  
Fruita del temps  
Pa integral

**31** FESTA

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures  
Peix blanc al forn*

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Verdures al forn  
Seitan al forn*

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