



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Purè de carbassa
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

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
Purè 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
Purè 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
iogurt 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
Purè 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
Purè de verdures
amb crostons
Pèsols amb pernil
Enciam i blat de moro
iogurt 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

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 gros català.

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

