



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Fruita del temps/Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	2 Bledes amb patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i>	3 Arròs amb verdures Seitan al forn Xips de moniato Fruita del temps/pa integral <i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons Saltat de patata Enciam i germinats Fruita del temps/pa integral <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
7 Puré de carbassa Hamburguesa vegetal Enciam i magrana Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Tofu al forn</i>	8 Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt eco natural Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	9 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>	10 Enciam, pastanaga, olives i formatge Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i>	11 FESTA
14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Espaguetis amb bolonyesa de soja i formatge rallat Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	15 Puré de llegums amb crostons Seitan arrebossat Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	16 Bledes amb patates Saltat de cigrons i albergínies Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seitan a la planxa o forn</i>	17 Lleties amb hortalisses Truita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	18 Arròs pilaff Tofu al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
21 Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs amb verdures Fruita del temps /Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	22 Puré de verdures amb crostons Pèsols sense pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral <i>Amanida</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	23 Espirals integrals amb Remolatxa i formatge rallat Truita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	24 Trinxat de col i patata Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i>	25 Cigrons estofats Tofu al forn Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
28 Lleties guisades Truita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i>	29 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	30 Arròs pilaff Tofu a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>	31 Amanida amb nous Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i>	FESTA

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