

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

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