



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1</p> <p>Amanida d'enciams, nous taronja i crostons Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) Amb formatge rallat Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Llegums amb hortalisses ou</i></p>	<p>2</p> <p>Bledes amb patata Gall dindi 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>3</p> <p>Sopa de peix amb arròs Eco (cigrons, mongeta i hortalisses) i crostons Salsitxes al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>4</p> <p>Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) i crostons Maira arrebossada Enciam i germinats Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i></p>
<p>7</p> <p>Crema de carbassa amb crostons 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>8</p> <p>Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Iogurt eco natural Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Ou</i></p>	<p>9</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>	<p>10</p> <p>Enciam, pastanaga, olives, blat de moro i formatge fresc Lassanya de lleties Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>11</p> <p>FESTA</p>
<p>14</p> <p>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>15</p> <p>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>16</p> <p>Bledes amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>17</p> <p>Lleties amb hortalisses Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>18</p> <p>Arròs pilaff Gall dindi al curri Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p>21</p> <p>Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>22</p> <p>Puré de verdures amb crostons Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa integral</p> <p><i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>23</p> <p>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>24</p> <p>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>25</p> <p>Cigrons estofats Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>28</p> <p>Lleties guisades Trita de patata i ceba Enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>29</p> <p>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>30</p> <p>Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>31</p> <p>Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn ou</i></p>	<p>31</p> <p>FESTA</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 gros català.

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