



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Amanida d'enciams, nous taronja i crostons casolans
Macarrons Eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit) formatge sense lactosa
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/Enciam germinats
Fruita del temps/pa integral

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 i crostons casolans
Lluç al forn amb crosta
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral

8

Sopa d'au amb pasta
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa
Pa integral

9

Arròs integral amb tomàquet
Trita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

10

Enciam, pastanaga, olives i formatge sense lactosa
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral

11

FESTA

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures
Ou*

*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 sense lactosa
Fruita del temps
Pa integral

15

Purè de llegums amb crostons casolans
Lluç a la romana
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

16

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

17

Llenties amb hortalisses
Trita de carbassó i patata
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
Ou*

*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

Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur
Arròs saltat amb calamars
Fruita del temps /Pa integral

22

Purè de verdures amb crostons casolans
Pèsols amb pernil
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa
Pa integral

23

Espirals integrals amb Remolatxa i formatge sense lactosa
Trita d'espínacs
Enciam i poma

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
Ou*

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

28

Llenties guisades
Trita de patata
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

29

Mongeta tendra i patata
Tiretes de lluç cruixents
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
ou*

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326