

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | 1 FESTA  |
| 4 FESTA   | 5 Puré de pastanaga<br>Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties<br>Enciam i blat de moro<br>iogurt ECO natural/Pa integral<br>NO Formatge rallat<br><i>Arròs amb verdures<br/>Ou</i> | 6 Arròs ECO amb tomàquet<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><i>Crema de verdures<br/>Llom a la planxa o forn</i>  | 7 Couscous amb hortalisses(pastanaga, carbassó i ceba)<br>Pollastre al forn<br>Panís de blat de moro<br>Fruita del temps/Pa integral<br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> | 8 Mongeta tendra i patata<br>Lluç a la planxa<br>Enciam i pipes de girasol<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i>                             |
| 11 Puré de verdures<br>Macarrons Eco amb bolonyesa de seitan i sofregit de tomàquet<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>NO Formatge rallat<br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Peix blau a la planxa o forn</i> | 12 Lleties amb hortalisses<br>Maira a la planxa<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Pasta amb verdures<br/>Ou</i>   | 13 Espirals integrals amb salsa de tomàquet, pastanaga i vedella a la planxa<br>Vedella a la planxa<br>Fruita del temps<br>Pa integral/NO formatge rallat<br><i>Crema de verdures<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i> | 14 Pèsols amb patata<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Verdures al forn<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>   | 15 Sopa de peix amb arròs<br>Truita a la francesa<br>Enciam i col llombarda<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><i>Pasta amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>       |
| 18 Sopa d'au amb pasta<br>Lluç a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Pasta amb hortalisses<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>  | 19 Cigrons amb hortalisses<br>Ou sense tomàquet<br>Enciam i olives verdes<br>iogurt ECO natural<br>Pa amb tomàquet<br><i>Arròs amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>    | 20 Trinxat de col i patata<br>Bacallà a la planxa<br>Xips de moniato<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Pasta amb verdures<br/>Ou</i>   | 21 Arròs integral amb tomàquet<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam i taronja<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Falafel vegetal casolà</i>                             | 22 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge<br>Lassanya de lleties<br>Enciam i sèsam<br>Fruita del temps/Pa integral<br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i> |
| 25 Escudella barrejada<br>Lluç al forn<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>  | 26 Arròs Pilaff<br>Gall dindi a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Crema de verdures<br/>Falafel vegetal casolà</i>                           | 27 Puré de verdures<br>Espaguetis amb bolonyesa vegetal<br>Enciam i blat de moro<br>Fruita del temps/ pa integral<br>Formatge rallat<br><i>Verdures al forn<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i>                       | 28 Lleties amb hortalisses<br>Truita a la francesa<br>Enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet<br><i>Pasta amb verdures<br/>Ou</i>  | 29 Bledes amb patates<br>Llom a la planxa<br>Enciam i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><i>Arròs amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal</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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)