

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 Galets amb salsa de carbassa Lluç arrebossat (sense gluten i ou) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>3 Puré de verdures Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i taronja Iogurt Eco natural Pa amb tomàquet/ Crostons</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>4 Mongeta tendra amb patata Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i></p>	<p>5 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>	<p>6 FESTA</p>
<p>9 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge rallat Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Peix blau a la planxa o forn</i></p>	<p>10 Arròs Eco integral amb Tomàquet Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>11 Trinxat de col i patata Vedella a la jardinera Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Peix a la planxa o forn</i></p>	<p>12 Llenties Eco amb hortalisses Bacallà fresc arrebossat (sense gluten i ou) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p>13 Pèsols i patata Daus de pollastre amb salsa de poma Xips de moniato Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Tacos casolans de verdures</i></p>
<p>16 Mongeta tendra i patata Gall d'inidi a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>17 Cuscús Eco amb hortalisses Pollastre al forn Enciam i blat de moro Iogurt Eco natural Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Amanida de cigrons</i></p>	<p>18 Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge rallat Fruita del temps/ pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i></p>	<p>19 Cigrons amb hortalisses Lluç arrebossat (sense gluten i ou) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>	<p>20 Sopa d'au amb pasta Eco Nadal Mandonguilles amb tomàquet Fruita del temps Pa integral Galetes gullón i xocolata sense al·lèrgens</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></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 groc català.

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