

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Galets amb salsa de carbassa
Pèsols saltats
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

3 Puré de verdures
Truita de mongeta blanca
Amanida d'enciam i taronja
iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet/ Crostons de pa

4 Mongeta tendra i patata
Tofu al forn amb salsa de verdures
Fruita del temps
Pa integral

5 Sopa de verdures amb arròs ECO
Seitan al forn amb patates fregides
Fruita del temps
Pa integral

6 FESTA

*Crema de verdures
Amanida de cigrons*

*Arròs amb verdures
Seitan a la planxa*

*Crema de carbassa
Truita francesa*

*Pasta amb tomàquet
Tofu a la planxa*

9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO i Formatge Rallat
Fruita del temps/ Pa integral

10 Arròs ECO integral amb tomàquet
Truita de patata i ceba
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

11 Trinxat de col i patata
Seitan a la jardinera
Fruita del temps
Pa integral

12 Llenties ECO amb hortalisses
Tofu arrebossat (sense gluten ni ou)
Enciam i rabanets
Fruita del temps/ Pa integral

13 Pèsols i patata
Seitan amb salsa de poma
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures saltejades
Seitan al forn*

*Puré de patates
Ous durs amb tomàquet*

*Albergínia al forn
Tofu saltejat amb verdures*

*Crema de pastanaga
Saltat de mongeta blanca*

*Arròs amb verdyses
Tofu a la planxa*

16 Monjeta tendra i patata
Ous durs amb beixamel i tomàquet
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

17 Cuscús ECO amb hortalisses
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
iogurt ECO natural
Pa integral

18 Puré de verdures
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal i Formatge rallat
Fruita del temps/Pa integral

19 Cigrons amb hortalisses
Seitan arrebossat (sense ou i gluten)
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

20 Sopa de pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps/Pa integral
Neules de xocolata

*Amanida de Llenties
Seitan a la planxa*

*Trinxat de col i patata
Truita francesa*

*Arròs amb verdures
Tofu a la planxa*

*Pasta de Llenties amb tomàquet
Saltat de pèsols*

*Amanida de cigrons
Seitan a la planxa*

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