

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 verdyes  
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](http://www.paidos.cat)

