

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>2</b> Galets amb salsa de carbassa<br/>Lluç a la romana (sense gluten i ou)<br/>Amanida d'enciams i poma<br/>Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>                          | <p><b>3</b> Puré de verdures<br/>Pollastre a la planxa<br/>Amanida d'enciams i taronja<br/>logurt Eco natural<br/>Pa amb tomàquet/ Crostons casolans</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p> | <p><b>4</b> Mongeta tendra amb patata<br/>Salmó amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i><br/><i>Truita francesa</i></p> | <p><b>5</b> Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)<br/>Pollastre al forn<br/>Patates fregides<br/>Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Pizza vegetal casolana</i></p>                      | <p><b>6</b> FESTA</p>   |
| <p><b>9</b> Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Pasta amb bolonyesa de vedella<br/>Formatge rallat<br/>Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i><br/><i>Peix blau a la planxa o forn</i></p> | <p><b>10</b> Arròs Eco integral amb Tomàquet<br/>Truita de patata i ceba<br/>Enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>            | <p><b>11</b> Trinxat de col i patata<br/>Vedella a la jardinera<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Truita francesa</i></p>                                   | <p><b>12</b> Patates amb hortalisses<br/>Bacallà arrebossat (sense gluten i ou)<br/>Enciam i ravenets<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p> | <p><b>13</b> Patata bullida<br/>Daus de pollastre amb salsa de poma<br/>Xips de moniato<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Tacos casolans de verdures</i></p>                      |
| <p><b>16</b> Mongeta tendra i patata<br/>Ous durs amb beixamel i tomàquet<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Peix blanc a la planxa o forn</i></p>                              | <p><b>17</b> Arròs amb verdures<br/>Pollastre al forn<br/>Enciam i blat de moro<br/>logurt Eco natural<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i><br/><i>Truita francesa</i></p>   | <p><b>18</b> Puré de verdures<br/>Pasta amb bolonyesa de vedella<br/>Formatge rallat<br/>Fruita del temps/ pa integral</p> <p><i>Arros amb verdures</i><br/><i>Peix blanc a la planxa o forn</i></p>  | <p><b>19</b> Patates amb hortalisses<br/>Lluç arrebossat<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>                     | <p><b>20</b> Sopa d'au amb pasta Eco Nadal<br/>Mandonguilles amb tomàquet<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Postres especials</p> <p><i>Pasta amb verdures</i><br/><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](http://www.paidos.cat)

