

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|---|--|--|
| <b>2</b> Galets amb salsa de carbassa<br>Filet de lluç a la romana<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures</i><br><i>Hamburguesa vegetal casolana</i>           | <b>3</b> Puré de verdures<br>Truita de mongeta blanca<br>Amanida d'enciams i taronja<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet/Crostons casolans<br><br><i>Pasta amb hortalisses</i><br><i>Carn blanca a la planxa o forn</i> | <b>4</b> Mongeta tendra amb patata<br>Salmó amb salsa de verdures<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn</i><br><i>Falafel vegetal casolà</i>    | <b>5</b> Sopa de peix amb arròs eco<br>(sofregit i fumet de peix)<br>Pollastre al forn<br>Patates fregides<br>Fruita del temps/ Pa integral<br><br><i>Amanida</i><br><i>Peix blanc a la planxa o forn</i>  | <b>6</b> <b>FESTA</b>  |
| <b>9</b> Amanida d'enciam, pastanaga,<br>blat de moro, olives<br>Macarrons eco amb bolonyesa<br>vegetal<br>Fruita del temps/ Pa integral<br><br><i>Arròs amb hortalisses</i><br><i>Peix blau a la planxa o forn</i> | <b>10</b> Arròs Eco integral amb<br>Tomàquet<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i blat de moro<br>Fruita del temps / Pa integral<br><br><i>Pasta amb hortalisses</i><br><i>Carn blanca a la planxa o forn</i>            | <b>11</b> Trinxat de col i patata<br>Pollastre a la pllanxa<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Crema de verdures</i><br><i>Peix a la planxa o forn</i>                  | <b>12</b> Llenties Eco amb hortalisses<br>Bacallà fresc arrebossat<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn</i><br><i>Hamburguesa vegetal casolana</i> | <b>13</b> Pèsols i patata<br>Daus de pollastre amb salsa de<br>poma<br>Xips de moniato<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Amanida</i><br><i>Truita francesa</i>  |
| <b>16</b> Mongeta tendra i patata<br>Ous durs amb tomàquet<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita del temps/ Pa integral<br><br><i>Crema de verdures</i><br><i>Peix blanc a la planxa o forn</i>                 | <b>17</b> Cuscús Eco amb hortalisses<br>Pollastre al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures</i><br><i>Truita francesa</i>   | <b>18</b> Puré de verdures<br>Espagueties Eco amb<br>bolonyesa vegetal<br>Fruita del temps/ pa integral<br><br><i>Arros amb verdures</i><br><i>Carn blanca a la planxa o forn</i> | <b>19</b> Cigrons amb hortalisses<br>Lluç arrebossat<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures al forn</i><br><i>Peix blanc a la planxa o forn</i>             | <b>20</b> Sopa d'au amb pasta Eco Nadal<br>Hamburguesa vegetal<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br>Galetes i xocolata sense al·lèrgens<br><br><i>Pasta amb verdures</i><br><i>Hamburguesa vegetal casolana</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)