

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>2 Galets amb salsa de carbassa Pèsols saltats Amanida d'enciam i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Amanida de cigrons</i></p>	<p>3 Puré de verdures Truita de mongeta blanca Amanida d'enciam i taronja iogurt ECO natural Pa amb tomàquet/ Crostons de pa</p> <p><i>Arròs amb verdures Seitan a la planxa</i></p>	<p>4 Mongeta tendra i patata Tofu al forn amb salsa de verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Truita francesa</i></p>	<p>5 Sopa de verdures amb arròs ECO Seitan al forn amb patates fregides Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet Tofu a la planxa</i></p>	<p>6 FESTA</p>
<p>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</p> <p><i>Verdures saltejades Seitan al forn</i></p>	<p>10 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Puré de patates Ous durs amb tomàquet</i></p>	<p>11 Trinxat de col i patata Seitan a la jardinera Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Albergínia al forn Tofu saltejat amb verdures</i></p>	<p>12 Llenties ECO amb hortalisses Tofu arrebossat (sense gluten ni ou) Enciam i rabanets Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de pastanaga Saltat de mongeta blanca</i></p>	<p>13 Pèsols i patata Seitan amb salsa de poma Xips de moniato Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdyses Tofu a la planxa</i></p>
<p>16 Monjeta tendra i patata Ous durs amb beixamel i tomàquet Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de Llenties Seitan a la planxa</i></p>	<p>17 Cuscús ECO amb hortalisses Tofu a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro iogurt ECO natural Pa integral</p> <p><i>Trinxat de col i patata Truita francesa</i></p>	<p>18 Puré de verdures Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal i Formatge rallat Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures Tofu a la planxa</i></p>	<p>19 Cigrons amb hortalisses Seitan arrebossat (sense ou i gluten) Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta de Llenties amb tomàquet Saltat de pèsols</i></p>	<p>20 Sopa de pasta amb verdures Hamburguesa vegetal Fruita del temps/Pa integral Neules de xocolata</p> <p><i>Amanida de cigrons Seitan a la planxa</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