

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 FESTA	7 FESTA	8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Espaguëtis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat sense lactosa	9 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons casolans
		<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i>	<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
13 Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pipes de gira-sol Fruita del temps/ Pa integral	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb permil i ceba Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	15 Vichissoise (porros i patata) Pollastre al forn Patates fregides Iogurt natural sense lactosa/ Pa integral	16 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
20 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons casolans	21 Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet	22 Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral	23 Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge sense lactosa i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons casolans Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida de llenties</i> <i>Peix a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan estofat amb hortalisses</i>	<i>Verdures al forn</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Amanida</i> <i>Pollastre arrebossat</i>
27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa Fideuà (peix, calamars i sofregit) Fruita del temps Pa integral	28 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i magrana Iogurt natural sense lactosa/ Pa integral	30 Mongeta tendra i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral	31 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat sense lactosa
<i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Peix a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
3	4	5	6	7

**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 (spirals), 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)