

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Crema de mongeta blanca i porros
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

4 Sopa de peix amb arròs ECO
(sofregit i fumet de peix)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

5 Crema de carbassa (amb
pastanaga, ceba i patata)
Cigrons amb arròs ECO
(ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

6 Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Salmó amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

7 Trinxat de col i patata
Cigrons saltats a l'allet
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Truita francesa*

*Crema de verdures
Peix a la planxa*

*Mongeta saltada amb all
Truita francesa*

*Amanida variada
Pèsols saltats*

*Amanida de lleties
Tacos vegetals casolans*

10 Crema de moniato (amb ceba, patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa
vegetal ECO (seitán i sofregit de tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

11 Lleties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i ravenets
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
Pa integral

12 Coliflor gratinada (amb patata,
beixamel i formatge)
Seitan amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa integral

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat
de moro, olives i formatge fresc
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

14 Pèsols i patata
Seitan arrebossat
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'escalivada
Lleties estofades*

*Crema de verdures
Peix a la planxa*

*Pèsols saltats
Truita francesa*

*Sopa de verdures amb pasta
Peix a la planxa*

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

17 Arròs saltejat amb verdures
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

18 Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Tofu al forn
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral

19 Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

20 Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i calçots
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

21 Amanida d'enciams, blat de
moro, pastanaga i verat
Lasanya de lleties ECO (amb
sofregit de tomàquet i beixamel
d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Seitan a la planxa*

*Purè de carbassó
Peix a la planxa*

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

*Amanida variada
Peix a la planxa*

*Pasta amb tomàquet
Seitan arrebossat*

24 Mongetes guisades amb
hortalisses (ceba, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/ Pa integral

25 Amanida d'enciams, blat de
moro, pastanaga i verat
Arròs ECO amb tofu i carxofes
iogurt ECO natural
Pa integral

26 Purè de verdures
Cigrons estofats amb patates
(sofregit i pastanaga)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Crostones de pa

27 Sopa de verdures amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

28 FESTA

*Sopa de verdures
Truita francesa*

*Patata saltada amb all
Tofu amb verdures*

*Amanida variada
Peix a la planxa*

*Crema de porros
Pèsols saltats*

*Amanida d'escalivada
Hamburguesa vegetal completa*

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 (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

