

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>3</b> Crema de mongeta blanca i porros Tires de seitán arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Crostoncs casolans</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Llenties estofades</i></p>	<p><b>4</b> Sopa de verdures amb arròs Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Seitan al forn amb verdures</i></p>	<p><b>5</b> Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Cigrons amb arròs ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Cuscús amb hortalisses</i> <i>Trita francesa</i></p>	<p><b>6</b> Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Seitan amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Mongetes saltades amb verdures</i></p>	<p><b>7</b> Trinxat de col i patata Cigrons saltats a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Tacos vegetals</i></p>
<p><b>10</b> Crema de moniato (amb ceba, patata) Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Tofu saltat amb all</i></p>	<p><b>11</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i ravenets Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p><b>12</b> Coliflor amb patata Seitan amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Cigrons saltats amb verdures</i></p>	<p><b>13</b> Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs blanc amb cigrons i xampinyons Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures</i> <i>Trita francesa</i></p>	<p><b>14</b> Pèsols i patata Seitan arrebossat Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal</i></p>
<p><b>17</b> Arròs saltejat amb verdures Seitan arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Cigrons saltats amb verdures</i></p>	<p><b>18</b> Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p>	<p><b>19</b> Mongeta tendra i patata Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p><b>20</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Trita de patata i calçots Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Tofu amb verdures</i></p>	<p><b>21</b> Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>24</b> Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seitan arrebossat Amanida d'enciams i panses Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>25</b> Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga Arròs ECO amb tofu i carxofes Iogurt ECO integral Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures</i> <i>Seitan a la planxa</i></p>	<p><b>26</b> Puré de verdures Cigrons estofats amb patates (sofregit i pastanaga) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostoncs de pa</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Trita francesa</i></p>	<p><b>27</b> Sopa de verdures amb arròs Tofu saltat amb patata i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Escalivada</i> <i>Cigrons amb patates</i></p>	<p><b>28</b> FESTA</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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)