

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

FESTA

7

FESTA

8

Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/ Pa integral
Formatge ratllat

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

Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)
Llom arrebossat
Daus de carabassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral/ Crostons de pa

13

Bròquil amb patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciams i pipes de gira-sol
Fruita del temps/ Pa integral

14

Arròs ECO integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb pernil i ceba
Enciam i ravenets
Iogurt ECO natural/ Pa integral

15

Vichissoise (porros, patata i llet)
Pollastre al forn
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa integral

16

Sopa d'au amb pasta ECO
Gall dindi a la planxa
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

Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Pasta amb hortalisses
Truita francesa

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

Pasta amb hortalisses
Hamburguesa vegetal

Amanida
Pizza vegetal casolana

20

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/ Pa integral
Crostons de pa

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 taronja
Fruita del temps/ Pa integral

23

Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets)
Xips de moniato
Quetxup casolà
Fruita del temps

24

Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons
Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet, i beixamel d'arròs)
Fruita del temps/ Pa integral

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Amanida de llenties
Seitan estofat amb hortalisses

Arròs amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn

Verdures al forn
Truita francesa

Amanida
Pollastre arrebossat

27

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideus amb verdures
Fruita del temps
Pa integral
Lactonesa amb all

28

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet

29

Arròs ECO integral amb tomàquet
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps/ 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 carabassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seitan i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/ Pa integral
Formatge ratllat

Arròs amb tomàquet
Carn blanca a la planxa o forn

Pasta amb hortalisses
Hamburguesa vegetal

Crema de verdures
Truita francesa

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

Amanida
Pizza vegetal casolana

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

