

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>3</b> Crema de mongeta blanca i porros Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Croston de pa casolans</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>4</b> Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</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>Patates saltades amb allet Trita francesa</i></p>	<p><b>6</b> 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</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>7</b> Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>10</b> 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</p> <p><i>Amanida d'escalivada Peix a la planxa</i></p>	<p><b>11</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures Mongetes saltades amb verdures</i></p>	<p><b>12</b> Coliflor amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>13</b> Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs blanc amb calamars Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Trita francesa</i></p>	<p><b>14</b> Pèsols i patata Carn magre de porc arrebossada Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>17</b> Arròs saltejat amb verdures Maira arrebossada Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de llenties Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>18</b> Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p><b>19</b> Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de porros Trita francesa</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>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>21</b> Amanida d'enciam, blat de moro, pastanaga i verat Lasanya de llenties ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>24</b> Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciam i panses Fruita del temps/ Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs Trita de patates</i></p>	<p><b>25</b> Amanida d'enciam, blat de moro, pastanaga i verat Arròs ECO amb pollastre i carxofes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>26</b> Puré de verdures Pollastre a la planxa Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Croston de pa casolans</p> <p><i>Amanida de llenties Peix a la planxa</i></p>	<p><b>27</b> Sopa d'au amb pasta ECO Trita de patata i ceba Enciam i col llombarda Botifarra d'ou Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cigrons saltats Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>28</b> FESTA</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</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 (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)

