

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

<b>3</b> FESTA <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<b>4</b> Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	<b>5</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç arrebossat (no gluten/ou) Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral <i>Patates saltades amb allet</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<b>6</b> Trinxat de col i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (amb all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	<b>7</b> Amanida d'enciams, pastanaga i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
<b>10</b> Crema de coliflor Pasta amb bolonyesa de vedella Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida d'escalivada</i> <i>Peix a la planxa</i>	<b>11</b> Mongetes saltades al pebre vermell Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<b>12</b> Mongeta tendra i patata Pollastre arrebossat (no gluten/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de lleties</i>	<b>13</b> Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Mongetes saltades</i>	<b>14</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet Crostons de pa <i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
<b>17</b> Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Crostons de pa <i>Amanida de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<b>18</b> Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Gall dindi a la planxa Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa integral <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	<b>19</b> Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciams i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral <i>Crema de porros</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	<b>20</b> Arròs saltejat amb verdures Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<b>21</b> Amanida d'enciams, nous, taronja i crostons Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i>
<b>24</b> Amanida d'enciams, pastanaga i blat de moro Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida d'arròs</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<b>25</b> Crema de mongeta blanca i porros Lluç arrebossat (no gluten/ou) Enciam i ravenets logurt ECO natural / Pa integral Crostons de pa <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	<b>26</b> Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	<b>27</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<b>28</b> Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i>
<b>31</b> Pasta (no gluten/ou) amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Maira arrebossada (no gluten/ou) Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida verda</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)