

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTA

4

Puré de verdures  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

5

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Lluç arrebossat (no gluten/ou)  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

6

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

7

Amanida d'enciams, pastanaga i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps / Pa integral

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

*Patates saltades amb allet  
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

10

Crema de coliflor  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

11

Mongetes saltades al pebre vermell  
Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt ECO natural  
Pa integral

12

Mongeta tendra i patata  
Pollastre arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

13

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

14

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet  
Crostoncs de pa

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

*Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassa  
Amanida de lleties*

*Sopa d'au amb pasta  
Mongetes saltades*

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

17

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral  
Crostoncs de pa

18

Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa integral

19

Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciams i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

20

Arròs saltejat amb verdures  
Lluç al forn (amb herbes)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

21

Amanida d'enciams, nous, taronja i crostoncs  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de cigrons  
Pollastre a la planxa*

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

*Crema de porros  
Pèsols saltats amb pernil*

*Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

24

Amanida d'enciams, pastanaga i blat de moro  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

25

Crema de mongeta blanca i porros  
Lluç arrebossat (no gluten/ou)  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural / Pa integral  
Crostoncs de pa

26

Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)  
Patates fregides  
Quetxup casolà  
Fruita del temps

27

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

28

Arròs pilaff ECO  
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'arròs  
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

*Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa*

*Sopa d'au amb pasta  
Seitan arrebossat*

31

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

1

2

3

4

*Amanida verda  
Pollastre a la planxa*

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 gros català.

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

