

**DILLUNS**

**3** **FESTA**

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**10** Crema de coliflor  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

**17** Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)  
Bacallà a la planxa  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida de cigrons  
Pollastre a la planxa*

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

*Amanida d'arròs  
Truita francesa*

**31** Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i pipes de carbassa  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida verda  
Truita francesa*

**DIMARTS**

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

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**11** Mongetes saltades al pebre vermell  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt ECO natural  
Pa integral

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

**18** Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**25** Crema de mongeta blanca i porros  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i ravenets  
logurt ECO natural  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats*

**1**

**DIMECRES**

**5** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Filet de lluç a la planxa  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patates saltades amb allet  
Truita francesa*

**12** Mongeta tendra i patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Amanida de lleties*

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

*Crema de porros  
Truita francesa*

**26** Arròs blanc  
Vedella a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

**2**

**DIJOUS**

**6** Trinxat de col i patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats*

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

*Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa*

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

*Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**27** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita francesa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa*

**3**

**DIVENDRES**

**7** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

**14** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Truita francesa  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**21** Amanida d'enciams, nous i taronja  
Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps / Pa integral

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal*

**28** Arròs pilaff ECO  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Seitan a la planxa*

**4**

**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)