

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>3 FESTA</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>4 Puré de verdures Espaguetis amb bolonyesa vegetal de l'lenties Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>5 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Filet de lluç a la romana Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Patates saltades amb allet</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p>6 Trinxat de col i patata Tofu amb salsa d'ametlles (amb all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p>7 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>10 Crema de coliflor Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'escalivada</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>11 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</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Seitan a la planxa</i></p>	<p>12 Mongeta tendra i patata Tofu arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de l'lenties</i></p>	<p>13 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus amb verdures Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p>14 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa amb tomàquet Croston de pa</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>17 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà fresc arrebossat Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Amanida de cigrons</i> <i>Seitan a la planxa</i></p>	<p>18 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i col llombarda Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de porros</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p>20 Arròs saltejat amb verdures Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Tofu amb hortalisses</i></p>	<p>21 Amanida d'enciams, nous, taronja i croston Lasanya de l'lenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p>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 Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'arròs</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p>25 Crema de mongeta blanca i porros Filet de lluç a la romana Enciam i ravenets logurt ECO natural / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p>26 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Tofu a la planxa</i></p>	<p>28 Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p>31 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Maira arrebossada Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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 (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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat