

**DILLUNS**

**3** FESTA

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**10** Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot  
Aletes de pollastre  
Enciam i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

**17** Patates amb oli  
Bacallà a la planxa/forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Pollastre a la planxa*

**24** Arròs blanc amb oli d'oliva  
Pollastre rostit  
Enciam i pipes de carbassa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'arròs  
Truita de patates*

**31** Gratinat de coliflor i patata sense margarina  
Truita francesa  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida verda  
Truita de patates*

**DIMARTS**

**4** Crema de porro i patata (sense llet)  
Truita de patates i carbassó  
Enciam i olives  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

**11** Arròs integral amb verdures (sense llegums)  
Truita de patates  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa de pasta amb verdures  
Gall dindi a la planxa*

**18** Arròs blanc amb oli d'oliva  
Bistec de vedella a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures saltades  
Peix a la planxa*

**25** Bròquil amb patata  
Pizza casolana de xampinyons, base sense gluten amb emmental 30 PASSOS  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa*

**1**

**DIMECRES**

**5** Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses  
Pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
logurt ECO natural sense sucre  
Pa integral

*Patates saltades amb allet  
Truita francesa*

**12** Coliflor a l'allet (verdura fresca)  
Lluç a la planxa/forn  
Enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Amanida d'arròs*

**19** Espaguetis sense gluten amb salsa de remolatxa  
Daus d'au adobats  
Enciam i remolatxa  
logurt ECO natural sense sucre  
Pa integral

*Crema de porros  
Truita francesa*

**26** Arròs amb tomàquet  
Truita de patates i carbassó  
Enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre  
Pa integral

*Coliflor i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

**2**

**DIJOUS**

**6** Arròs integral amb tomàquet  
Palometa al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa*

**13** Sopa de brou vegetal amb arròs  
Rap amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Truita francesa*

**20** Puré de verdures sense llegum  
Arròs amb trossets de pollastre  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

**27** Macarrons sense gluten al pesto  
Peix fresc de mercat  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de pastanaga  
Pollastre a la planxa*

**3**

**DIVENDRES**

**7** Puré de verdures sense llegum  
Carn magra a la planxa  
Enciam i remolatxa  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Tacos vegetals casolans*

**14** Crema de pastanaga  
Pollastre rostit  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**21** Patates amb oli  
Truita d'espinacs i patata  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

**28** Crema de carbassó (sense llet)  
Pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta  
Pollastre arrebossat*

**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 (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](http://www.paidos.cat)