

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>3</b> FESTA</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>4</b> Crema de mongeta blanca, porros i pera Truita de patates i carbassó Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>5</b> Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural sense sucre / Pa integral</p> <p><i>Patates saltades amb allet</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>6</b> Arròs integral amb tomàquet Seitan amb salsa verda Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>7</b> Crema de pèsols i patata Porc agredolç Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>10</b> Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre Enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida d'escalivada</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>11</b> Arròs integral amb verdures i pèsols Truita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de pasta amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>12</b> Coliflor a l'allet (verdura fresca) Cous-cous amb verdures i cigrons Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>13</b> Sopa de brou vegetal amb arròs Tofu rostit Ceba confitada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>14</b> Crema de pastanaga Pollastre rostit Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>17</b> Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de tofu i xampinyons Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>18</b> Mongetes blanques estofades amb hortalisses Vedella a la jardineria Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>19</b> Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Daus d'au adobats Enciam i remolatxa Iogurt ECO natural sense sucre Pa integral</p> <p><i>Crema de porros</i> <i>Amanida de llegums</i></p>	<p><b>20</b> Puré de verdures Arròs integral amb bolonyesa de llenties Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>21</b> Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita d'espinacs i patata Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>24</b> Mongetes blanques saltejades amb verdures Pollastre rostit Enciam i pipes de carbassa Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p><b>25</b> Bròquil amb patata Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada i emmental Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i></p>	<p><b>26</b> Arròs amb tomàquet Truita de patates i carbassó Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Coliflor i mongeta tendra</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>27</b> Macarrons integrals al pesto Daus de tofu amb salsa de poma Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>28</b> Crema de carbassó (sense llet) Fingers de pollastre Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>31</b> Gratinat de coliflor i patata sense margarina Truita francesa Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Truita de patates</i></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></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](http://www.paidos.cat)