

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>3 FESTA</p> <p><i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>4 Crema de mongeta blanca, porros i pera Truita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>5 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>Amanida de llegums</i></p>	<p>6 Arròs integral amb tomàquet Palomet a al forn 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>7 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>10 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>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>11 Arròs integral amb verdures i pèsols Truita de patata, ceba i pebrots amb farina de cigró (sense ou) Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de pasta amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>12 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>13 Sopa de brou vegetal amb arròs Rap amb salsa verda Ceba confitada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>14 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>17 Mongeta tendra amb patata Bacallà a la planxa/forn Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>18 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Vedella a la jardineria Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>19 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>Truita francesa</i></p>	<p>20 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>21 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita d'espinacs amb farina de cigró (sense ou) Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p>24 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>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>25 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>26 Arròs amb tomàquet Truita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Coliflor i mongeta tendra</i> <i>Amanida de llegums</i></p>	<p>27 Macarrons integrals al pesto Peix fresc de mercat Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>28 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>31 Gratinat de coliflor i patata sense margarina Truita amb farina de cigró (sense ou) Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Gall dindi a la planxa</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 (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