

DILLUNS

3 FESTA

*Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal*

10 Llenties estofades amb hortalisses
Truita francesa
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'escalivada
Tofu amb hortalisses*

17 Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de cigrons
Hamburguesa vegetal*

24 Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita francesa
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 mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida variada
Tofu amb hortalisses*

11 Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa de pasta amb verdures
Seitan a la planxa*

18 Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Seitan a la jardineria
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Tofu amb hortalisses*

25 Bròquil amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada i emmental
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

1

DIMECRES

5 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Enciam i pastanaga
logurt ECO natural sense sucre / Pa integral

*Patates saltades amb allet
Truita francesa*

12 Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Crema de carbassa
Amanida de llenties*

19 Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Truita francesa
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
Tofu amb hortalisses*

2

DIJOUS

6 Arròs integral amb tomàquet
Seitan amb salsa verda
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

13 Sopa de brou vegetal amb arròs
Tofu rostit
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Truita francesa*

20 Puré de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Pèsols saltats*

27 Macarrons integrals al pesto
Daus de tofu amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Cigrons saltats
Hamburguesa vegetal*

3

DIVENDRES

7 Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa amb pasta
Tacos vegetals casolans*

14 Crema de pastanaga
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

21 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
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)
Croquetes de mill
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa amb pasta
Seitan 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