

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 FESTA

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa

10 Crema de coliflor
Pasta amb bolonyesa de vedella
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida d'escalivada
Peix a la planxa

17 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Bacallà fresc arrebossat
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa integral
Croston de pa casolans

Amanida de cigrons
Pollastre a la planxa

24 Amanida d'enciam, pastanaga, ou dur i blat de moro
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat

Amanida d'arròs
Truita de patates

31 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Maira arrebossada
Enciam amanit
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida verda
Truita de patates

4 Puré de verdures
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Amanida variada
Peix a la planxa

11 Mongetes saltades al pebre vermell
Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral

Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

18 Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Peix a la planxa

25 Crema de mongeta blanca i porros
Filet de lluç a la romana
Enciam i ravenets
logurt ECO natural / Pa integral
Croston de pa casolans

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

1

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

Patates saltades amb allet
Truita francesa

12 Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de lleties

19 Pasta amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Enciam amanit
Fruita del temps
Pa integral

Crema de porros
Truita francesa

26 Hamburguesa completa (pa de barra, enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)
Patates fregides
Quetxup casolà
Fruita del temps

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

2

6 Trinxat de col i patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)
Fruita del temps / Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Truita francesa

20 Arròs saltejat amb verdures
Lluç al forn (amb herbes)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i calçots
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Cigrons saltats
Pollastre a la planxa

3

7 Amanida d'enciam, pastanaga, ou dur i blat de moro
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans

14 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps / Pa amb tomàquet
Croston de pa casolans

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

21 Amanida d'enciam, taronja i croston casolans
Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa

28 Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
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

