

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

31

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

23

24

25

28

29

30

1

FESTA

2

Vichissoise (porros, patata)
Cigrans amb arròs i curri ECO
(ceba, pastanaga, carbassa)
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps / Pa integral

Amanida variada
Peix a la planxa

Trinxat de col i patata
Pollastre amb salsa de prunes
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb tomàquet
Truita francesa

Arròs ECO integral
amb tomàquet
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

Llenties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i pipes de
carbassa
Fruita del temps / Pa integral

Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa

Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa
vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

Arròs fregit amb verdures i
salsa de soja (pastanaga, pebrot i
xampinyons)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassa
Amanida de llenties

Cigrans amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Enciam i germinats
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Sopa d'au amb pasta
Peix a la planxa

Sopa d'au amb pasta ECO
Gall dindi a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

Amanida variada
Pizza vegetal casolana

Llenties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i
pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa

Sopa de lletres
Botifarra de porc al forn
Patates fregides
Gel de gel
Pa amb tomàquet

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga (amb
sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de
moro
Fruita del temps / Pa integral

Cigrans saltats
Pollastre a la planxa

Mongeta tendra i patata
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat

Mongetes guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Amanida verda
Truita de patates

Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

Amanida d'enciams, pastanaga,
ou dur i blat de moro
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
ECO (seità i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

**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

Paidos
Fundesplai