

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 Pèsols i patata Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida d'escalivada Pollastre a la planxa</i>	1 Vichissoise (porros, patata) Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida variada Peix a la planxa</i>	2 Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	3 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons casolans Paella Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	4 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 <i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i>
7 Pèsols i patata Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida d'escalivada Pollastre a la planxa</i>	8 Purè de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties (amb sofregit de tomàquet) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i>	9 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 <i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i>	10 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i germinats Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Sopa d'au amb pasta Peix a la planxa</i>	11 Sopa d'au amb pasta ECO Hamburguesa 100% porc a la planxa Fruita del temps Pa integral <i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i>
14 FESTA	15 FESTA	16 FESTA	17 FESTA	18 FESTA <i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal</i>
21 FESTA	22 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral <i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i>	23 Sopa de lletres Botifarra de porc al forn Patates fregides Gel de gel Pa amb tomàquet <i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>	24 Arròs pilaff ECO Pollastre a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral <i>Cigrons saltats Pollastre a la planxa</i>	25 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral <i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</i>
28 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç amb salsa verda Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida verda Truita de patates</i>	29 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	30 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 <i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>	1 FESTA	2 FESTA

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