

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 i llet)
Cigrons amb arròs i curri ECO
(ceba, pastanaga, carbassa)
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida variada
Pollastre a la planxa*

Trinxat de col i patata
Seitan 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*

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 de verdures amb arròs
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
Llenties estofades*

Purè de pastanaga
Espaguetis ECO amb bolonyesa
vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Formatge ratllat / Pa integral

*Sopa d'arròs amb verdures
Truita francesa*

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

*Crema de carbassa
Amanida de llenties*

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

*Sopa de verdures amb pasta
Peix a la planxa*

Sopa de verdures amb pasta
Seitan estofat amb patates
(sofregit i pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

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
Peix a la planxa*

Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Seitan al forn
Panís de blat de moro
logurt ECO natural / Pa integral

*Crema de carbassó
Pèsols saltats*

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

*Patata i mongeta tendra
Truita francesa*

FESTA

*Cigrons saltats
Pèsols saltats*

FESTA

*Sopa de verdures amb pasta
Seitan arrebossat*

**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