

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31	1 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a la provençal Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	2 Bledes amb patata Llenties guisades amb arròs Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral	3 Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Fogonero al forn amb llimona Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	4 Crema de pèsols i patata Daus de porc amb salsa de poma Guarnició d'arròs integral Fruita del temps / Pa integral
	<i>Amanida variada Peix a la planxa</i>	<i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Tacos vegetals casolans</i>
7 Espinacs amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Formatge ratllat Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral	8 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patates Enciam i remolatxa Fruita del temps / Pa integral	9 Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç al forn a la llimona Enciam i pastanaga Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral	10 Arròs integral amb xampinyons Pollastre al forn amb taronja Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	11 Crema de pastanaga Bacallà a la planxa Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida d'escalivada Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i>	<i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Peix a la planxa</i>	<i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i>
14 FESTA	15 FESTA	16 FESTA	17 FESTA	18 FESTA
21 FESTA	22 Purè de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties Formatge ratllat Enciam amanit Fruita del temps / Pa integral	23 Arròs integral pilaff Pollastre al forn Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral	24 Mongeta tendra amb patata Cous-cous amb verdures i cigrons Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	25 Hummus de cigrons amb bastonets de verdures Truita d'espinacs i patata Fruita del temps Pa integral
	<i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>	<i>Cigrons saltats Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</i>
28 Arròs integral amb tomàquet Palometeta al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	29 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patates i carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	30 Gratinat de bròquil i patata Porc agredolç Tomàquet al forn Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral	1 FESTA	2
<i>Amanida verda Truita de patates</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats amb pernil</i>	<i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>		

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