

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

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Enciam i olives
logurt natural sense lactosa
Pa integral

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Fogonero al forn amb llimona
Enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita del temps / Pa integral

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa integral

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Enciam i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa
Pa integral

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

Crema de pastanaga
Bacallà a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa*

*Amanida variada
Peix a la planxa*

*Pasta amb tomàquet
Truita francesa*

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

*Sopa d'au amb pasta
Tacos vegetals casolans*

*Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassa
Amanida de llenties*

*Sopa d'au amb pasta
Peix a la planxa*

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

*Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa*

Puré de verdures
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Enciam i pipes
Fruita del temps / Pa integral

Arròs integral pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles (sense llet)
Enciam i olives
logurt natural sense lactosa
Pa integral

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs i patata
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa*

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

*Cigrons saltats
Pollastre a la planxa*

*Sopa d'au amb pasta
Seitan arrebossat*

Arròs integral amb tomàquet
Palomete al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de patates i carbassó
Enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Porc agredolç
Tomàquet al forn
logurt natural sense lactosa / Pa integral

*Amanida verda
Truita de patates*

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

*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