

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b> Cigrons estofats amb espinacs Tofu a l'allada Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Peix a la planxa</i></p>	<p><b>2</b> Bledes amb patata Llenties guisades amb arròs Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i></p>	<p><b>3</b> Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Fogonero al forn amb llimona Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats</i></p>	<p><b>4</b> Crema de pèsols i patata Truita francesa Guarnició d'arròs integral Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa amb pasta Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>7</b> Espinacs amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida d'escalivada Peix a la planxa</i></p>	<p><b>8</b> Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patates Enciam i remolatxa Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>9</b> Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç al forn a la llimona Enciam i pastanaga Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i></p>	<p><b>10</b> Arròs integral amb xampinyons Truita francesa Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa amb pasta Peix a la planxa</i></p>	<p><b>11</b> Crema de pastanaga Canelons de bacallà gratinats Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>14</b> FESTA</p>	<p><b>15</b> FESTA</p>	<p><b>16</b> FESTA</p>	<p><b>17</b> FESTA</p>	<p><b>18</b> FESTA</p> <p><i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>21</b> FESTA</p>	<p><b>22</b> Puré de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties Formatge ratllat Enciam i pipes Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Peix a la planxa</i></p>	<p><b>23</b> Arròs integral pilaff Truita francesa Enciam i olives Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Patata i mongeta tendra Mongetes saltades</i></p>	<p><b>24</b> Mongeta tendra amb patata Cous-cous amb verdures i cigrons Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats Truita francesa</i></p>	<p><b>25</b> Hummus de cigrons amb bastonets de verdures Truita d'espinacs i patata Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa amb pasta Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>28</b> Arròs integral amb tomàquet Palomete al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida verda Truita de patates</i></p>	<p><b>29</b> Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patates i carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó Pèsols saltats</i></p>	<p><b>30</b> Gratinat de bròquil i patata Tofu amb salsa agredolça Tomàquet al forn Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i></p>	<p><b>1</b> FESTA</p>	<p><b>2</b></p>

**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](http://www.paidos.cat)