

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

31	1	2	3	4
	Cigrons estofats amb espinacs Tofu a l'allada Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	Bledes amb patata Llenties guisades amb arròs Enciam i olives logurt natural ECO sense sucre Pa integral	Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Seitan amb salsa verda Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	Crema de pèsols i patata Truita francesa amb salsa de poma Guarnició d'arròs integral Fruita del temps / Pa integral
	<i>Amanida variada Truita francesa</i>	<i>Pasta amb tomàquet Seitan amb hortalisses</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats</i>	<i>Sopa amb pasta Tacos vegetals casolans</i>
7	8	9	10	11
Espinacs amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada 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 Hamburguesa de tofu i xampinyons Enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre Pa integral	Arròs integral amb xampinyons Truita francesa Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	Crema de pastanaga Seitan a la planxa Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida d'escalivada Tofu amb hortalisses</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures Mongeta saltada</i>	<i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i>	<i>Sopa amb pasta Tofu amb hortalisses</i>	<i>Amanida variada Pizza vegetal casolana</i>
14	15	16	17	18
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
				<i>Crema de carbassa Hamburguesa vegetal completa</i>
21	22	23	24	25
FESTA	Purè de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties Formatge ratllat Enciam i pipes Fruita del temps / Pa integral	Arròs integral pilaff Truita francesa Enciam i olives logurt natural ECO sense sucre 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
	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats</i>	<i>Patata i mongeta tendra Tofu amb hortalisses</i>	<i>Cigrons saltats Truita francesa</i>	<i>Sopa amb pasta Seitan arrebossat</i>
28	29	30	1	2
Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de tofu i xampinyons 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 Tofu amb salsa agredolça Tomàquet al forn logurt natural ECO sense sucre Pa integral	FESTA	
<i>Amanida verda Truita de patates</i>	<i>Crema de carbassó Pèsols saltats</i>	<i>Patata i mongeta tendra Truita francesa</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](http://www.paidos.cat)