

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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