

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

31	1 Vichissoise (porros, patata i llet) Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral  <i>Amanida variada</i> <i>Tofu amb verdures</i>	2 Trinxat de col i patata Seitan amb salsa de prunes Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Falafel casolà</i>	3 Arròs ECO integral amb tomàquet Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral  <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i>	4 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa amb tomàquet  <i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
7 Pèsols i patata Tofu arrebossat Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral  <i>Amanida d'escalivada</i> <i>Llenties estofades</i>	8 Purè de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Enciam i olives verdes logurt ECO natural Formatge ratllat / Pa integral  <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Tofu a la planxa</i>	9 Arròs fregit amb verdures i salsa de soja (pastanaga, pebrot i xampinyons) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps / Pa integral  <i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i>	10 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i germinats Fruita del temps / Pa amb tomàquet  <i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Tofu amb verdures</i>	11 Sopa de verdures amb pasta Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral  <i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
14 FESTA	15 FESTA	16 FESTA	17 FESTA	18 FESTA  <i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i>
21 FESTA	22 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral  <i>Crema de carbassó</i> <i>Tofu amb verdures al forn</i>	23 Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat Patates fregides Gel de gel Pa amb tomàquet  <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Amanida de cigrons</i>	24 Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral  <i>Cigrons saltats</i> <i>Pèsols saltats</i>	25 Mongeta tendra i patata Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral  <i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i>
28 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu arrebossat Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral  <i>Amanida verda</i> <i>Falafel casolà</i>	29 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Seitan al forn Panís de blat de moro logurt ECO natural / Pa integral  <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i>	30 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i ou dur Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat  <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Tofu amb verdures</i>	1 FESTA	2

**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)