

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

2

Trinxat de col i patata
Pollastre amb salsa de prunes
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

3

Arròs ECO integral
amb tomàquet
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

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

*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*

7

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Enciam amanit
Fruita del temps / Pa integral

8

Purè de pastanaga
Pasta amb bolonyesa de vedella
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Pa integral / Formatge ratllat

9

Arròs fregit amb verdures i
salsa de soja (pastanaga, pebrot i
xampinyons)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i remolatxa
Fruita del temps / Pa integral

10

Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Enciam i germinats
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

11

Sopa d'au amb pasta ECO
Vedella estofada amb patates
(sofregit i pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa*

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

*Crema de carbassa
Amanida de lleties*

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

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana*

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

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

23

Sopa de lletres
Botifarra de porc al forn
Patates fregides
Gel de gel
Pa amb tomàquet

24

Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga (amb
sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de
moro
Fruita del temps / Pa integral

25

Mongeta tendra i patata
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i poma
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*

28

Mongetes guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Tiretes de lluç cruixents
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

29

Arròs amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
logurt ECO natural / Pa integral

30

Amanida d'enciams, pastanaga,
ou dur i blat de moro
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
ECO (seitan i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

1

FESTA

2

*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

