

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b> Vichissoise (porros, patata i llet) Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>2</b> Trinxat de col i patata Seitan amb salsa de prunes Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>3</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p><b>4</b> 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</p> <p><i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>7</b> Pèsols i patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida d'escalivada</i> <i>Llenties estofades</i></p>	<p><b>8</b> Purè de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Enciam i olives verdes logurt ECO natural Formatge ratllat / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>9</b> Arròs fregit amb verdures i salsa de soja (pastanaga, pebrot i xampinyons) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>10</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i germinats Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>11</b> Sopa de verdures amb pasta Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida variada</i> <i>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</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i></p>
<p><b>21</b> FESTA</p>	<p><b>22</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>23</b> Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat Patates fregides Gelat de gel Pa amb tomàquet</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>24</b> Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p><b>25</b> Mongeta tendra i patata Bacallà fresc arrebossat Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>28</b> Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>29</b> Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Seitan al forn Panís de blat de moro logurt ECO natural / Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p><b>30</b> 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</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Truita francesa</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 (spirals), 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 Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)