

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p>31</p> | <p>1</p> <p>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>Tofu amb verdures</i></p> | <p>2</p> <p>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>Falafel casolà</i></p> | <p>3</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats</i></p> | <p>4</p> <p>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>7</p> <p>Pèsols i patata Tofu arrebossat 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>8</p> <p>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>Tofu a la planxa</i></p> | <p>9</p> <p>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>10</p> <p>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>Tofu amb verdures</i></p> | <p>11</p> <p>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>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</p> <p>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>Tofu amb verdures al forn</i></p> | <p>23</p> <p>Sopa de verdures amb pasta Seitan arrebossat Patates fregides Gel de gel Pa amb tomàquet</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Amanida de cigrons</i></p> | <p>24</p> <p>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>25</p> <p>Mongeta tendra i patata Hamburguesa vegetal 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>28</p> <p>Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu arrebossat Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Amanida verda</i> <i>Falafel casolà</i></p> | <p>29</p> <p>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>30</p> <p>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>Tofu amb verdures</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