



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28	29	30	1	2
<p>5 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i></p>	<p>6 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>7 Bledes amb patata ECO Pollastre al forn Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de lletíes</i></p>	<p>8 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç al forn amb costra Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Vedella a la planxa</i></p>	<p>9 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>12 Lletíes saltades amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>13 Amanida d'enciams, pastanaga, tomàquet i verat Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p>14 Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates al caliu Iogurt ECO natural</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Salmó a la planxa</i></p>	<p>15 Pèsols i patata Pollastre amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Lluç arrebossat</i></p>	<p>16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>19 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p>20 Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Lluç al forn (amb herbes) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p>23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis ECO amb bolonyesa de lletíes i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p>
<p>26 Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa amb tomàquet Formatge ratllat</p> <p><i>Puré de patates</i> <i>Vedella a la planxa</i></p>	<p>27 Lletíes ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Pollastre al forn</i></p>	<p>28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural / Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p>29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom de porc amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i></p>	<p>30 Arròs pilaf ECO Pollastre a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Carn arrebossada</i></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](http://www.paidos.cat)