

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1 FESTA	2 FESTA
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	6 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideus amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral	7 Bledes amb patata ECO Seitan al forn Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral	8 Arròs ECO integral amb tomàquet Tofu al forn Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	9 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral
<i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i>	<i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i>	<i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Pèsols saltats</i>	<i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 Llenties saltades amb verdures Seitan al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	13 Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps / Pa integral Formatge ratllat	14 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates al caliu Iogurt ECO natural	15 Pèsols i patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	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
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seita a la planxa</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Amanida de llenties</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pèsols saltats</i>	<i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Mongeta tendra i patata Tofu amb tomàquet Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	20 Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat	21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Seitan al forn (amb herbes) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	22 Arròs ECO integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb verdures</i> <i>Amanida de llenties</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Cigrons saltats</i> <i>Amanida de mongetes</i>	<i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i>
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	27 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	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	29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Seitan amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Croston de pa	30 Arròs pilaf ECO Tofu a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral
<i>Puré de patates</i> <i>Pèsols saltats</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	<i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i>	<i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Truita francesa</i>

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