



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>28</p> <p>5</p> <p>Purè de carbassó (amb ceba i patata)<br/>Mongetes saltades al pebre vermell<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps / Pa integral<br/>Crotons de pa</p> <p><i>Patata al forn<br/>Truita francesa</i></p> <p>12</p> <p>Patates amb hortalisses<br/>Llenties saltades amb verdures<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses<br/>Seita a la planxa</i></p> <p>19</p> <p>Mongeta tendra i patata<br/>Tofu al forn amb verduretes (pastanaga i ceba)<br/>Enciam i ravenets<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p>26</p> <p>Arròs amb verdures<br/>Amanida de llenties<br/>Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó)<br/>Truita de patata i ceba<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps / Pa amb tomàquet<br/>Formatge ratllat</p> <p><i>Purè de patates<br/>Pèsols saltats</i></p> | <p>29</p> <p>6</p> <p>Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br/>Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell)<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures<br/>Seitan al forn</i></p> <p>13</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro<br/>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)<br/>Iogurt ECO natural / Pa integral<br/>Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de verdures<br/>Truita francesa</i></p> <p>20</p> <p>Espaguetis ECO al pesto<br/>Ous durs amb tomàquet<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Formatge ratllat</p> <p>27</p> <p>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Tofu al forn<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Iogurt ECO natural<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassó<br/>Seitan a la planxa</i></p> | <p>30</p> <p>7</p> <p>Bledes amb patata ECO<br/>Seitan a l'allet<br/>Tomàquet al forn<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de carbassa<br/>Amanida de llenties</i></p> <p>14</p> <p>Vichissoise (porros, patata i llet)<br/>Hamburguesa vegetal<br/>Panís de blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Crotons de pa</p> <p><i>Arròs amb hortalisses<br/>Tofu amb verdures</i></p> <p>21</p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)<br/>Seitan arrebossat<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p>28</p> <p>Patata i mongeta tendra la planxa<br/>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)<br/>Fruita del temps / Pa integral<br/>Formatge ratllat</p> <p><i>Patata i mongeta tendra<br/>Truita francesa</i></p> | <p>1</p> <p>FESTA</p> <p>8</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Tofu arrebossat<br/>Amanida d'enciams i panses<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta<br/>Pèsols saltats</i></p> <p>15</p> <p>Pèsols i patata<br/>Tofu amb salsa de poma<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet<br/>Truita francesa</i></p> <p>22</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Hamburguesa vegetal<br/>Xampinyons saltats amb all i julivert<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p>29</p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)<br/>Seitan arrebossat<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps / Pa integral<br/>Crotons de pa</p> <p><i>Patata i mongeta<br/>Seitan estofat</i></p> | <p>2</p> <p>FESTA</p> <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Fideus amb verdures<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Lactonesa amb all</p> <p><i>Verdura a la planxa<br/>Pizza vegetal casolana</i></p> <p>16</p> <p>Sopa de verdures amb arròs<br/>Truita de carbassó, patata i ceba<br/>Amanida d'enciam i cogombre<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida<br/>Tacos vegetals casolans</i></p> <p>23</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro<br/>Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p>30</p> <p>Arròs pilaff ECO<br/>Cigrons al curri<br/>Amanida d'enciam i tomàquet<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Sopa amb pasta<br/>Truita francesa</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)

**Paidos**  
Fundesplai