

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

28

5 Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa

*Patata al forn
Salmó al forn*

12

Mongeta tendra amb patata
Bacallà a la planxa/forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa

*Arròs amb hortalisses
Pollastre a la planxa*

19

Mongetes blanques saltades amb
verduretes
Pollastre rostit
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa

*Arròs amb verdures
Peix a la planxa*

26

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa

*Puré de patates
Vedella a la planxa*

29

6 Trinxat de col i patata
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa

*Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

13

Amanida de mongetes blanques
(amb tomàquet, pastanaga i olives
negres)
Vedella a la jardinera
Fruita del temps
Pa

*Crema de verdures
Truita francesa*

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada i emmental
Enciam i pipes
Fruita del temps
Pa

*Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa*

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa

*Crema de carbassó
Truita francesa*

30

7 Crema de pastanaga
Calamars a la romana
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

*Pasta integral
Amanida de llenties*

14

Espaguetis integrals amb salsa de
remolatxa
Daus d'au adobats
Enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

*Arròs amb hortalisses
Salmó a la planxa*

21

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
logurt natural ECO sense sucre
Pa

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
logurt natural ECO sense sucre
Pa

*Mongeta tendra
Peix a la planxa*

1

FESTA

8

Arròs integral amb verduretes
(sense llegums)
Truita de patates
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa

*Sopa d'au amb pasta
Vedella a la planxa*

15

Puré de verdures
Arròs integral amb bolonyesa
de llenties
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa

*Pasta amb hortalisses
Lluc arrebossat*

22

Macarrons integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa

*Cigrons saltats
Gall dindi a la planxa*

29

Crema de mongeta blanca,
porros i pera
Salmó a la planxa/forn
Ceba confitada
Enciam i blat de moro
Fruita del temps / Pa

*Patata i mongeta
Seitan estofat*

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Fruita del temps / Pa
Formatge ratllat

*Verdura a la planxa
Pizza vegetal casolana*

16

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Truita d'espinacs i patata
Fruita del temps
Pa

*Amanida
Tacos vegetals casolans*

23

Crema de carbassó (sense llet)
Fingers de pollastre
Fruita del temps
Pa

*Sopa d'au amb pasta
Vedella a la planxa*

30

Arròs integral pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Enciam i pipes
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Carn arrebossada*

**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

Paidos
Fundesplai