

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28		29		30		1	FESTA	2	FESTA
5	Cigrons estofats amb hortalisses Aletes de pollastre Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa	6	Trinxat de col i patata Truita francesa Ceba confitada Fruita del temps Pa	7	Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa Enciam i olives logurt natural ECO sense sucre Pa	8	Arròs integral amb verduretes (sense llegums) Truita de patates Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	9	Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties Fruita del temps / Pa Formatge ratllat
<i>Patata al forn Hamburguesa vegetal</i>		<i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i>		<i>Pasta integral Amanida de lenties</i>		<i>Sopa d'au amb pasta Vedella a la planxa</i>		<i>Verdura a la planxa Pizza vegetal casolana</i>	
12	Mongeta tendra amb patata Tofu a l'allada Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	13	Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i olives negres) Vedella a la jardineria Fruita del temps Pa	14	Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Daus d'au adobats Enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre Pa	15	Purè de verdures Arròs integral amb bolonyesa de lenties Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	16	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita d'espínacs i patata Fruita del temps Pa
<i>Arròs amb hortalisses Pollastre a la planxa</i>		<i>Crema de verdures Truita francesa</i>		<i>Arròs amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i>		<i>Pasta amb hortalisses Pollastre a la planxa</i>		<i>Amanida Tacos vegetals casolans</i>	
19	Mongetes blanques saltades amb verduretes Pollastre rostit Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa	20	Espinacs amb patata Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada i emmental Enciam i pipes Fruita del temps Pa	21	Arròs integral amb tomàquet Truita de patates i carbassó logurt natural ECO sense sucre Pa	22	Crema de pèsols i patata Macarrons integrals al pesto Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	23	Crema de carbassó (sense llet) Fingers de pollastre Fruita del temps Pa
<i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal</i>		<i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i>		<i>Patata i mongeta tendra Amanida de llegums</i>		<i>Cigrons saltats Gall dindi a la planxa</i>		<i>Sopa d'au amb pasta Vedella a la planxa</i>	
26	Gratinat de coliflor i patata sense margarina Truita francesa Panís de blat de moro Fruita del temps Pa	27	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi a la provençal Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	28	Bledes amb patata Lasanya de lenties logurt natural ECO sense sucre Pa	29	Crema de mongeta blanca, porros i pera Hamburguesa de tofu i xampinyons Ceba confitada Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa	30	Arròs integral pilaff Daus de porc amb salsa de poma Enciam i pipes Fruita del temps Pa integral
<i>Purè de patates Vedella a la planxa</i>		<i>Crema de carbassó Truita francesa</i>		<i>Mongeta tendra Hamburguesa vegetal</i>		<i>Patata i mongeta Seitan estofat</i>		<i>Sopa d'au amb pasta Carn arrebossada</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](http://www.paidos.cat)