

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| 28   | 29   | 30   | 1  | 2  |
|--|--|--|--|--|
| <p>5 Puré de carbassó (amb ceba i patata)<br/>Mongetes saltades al pebre vermell<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps / Pa integral<br/>Croston de pa casolans</p>                                    | <p>6 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>7 Bledes amb patata ECO<br/>Pollastre a l'allet<br/>Tomàquet al forn<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>8 Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Bacallà fresc arrebossat<br/>Enciam amanit<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Fideuà (peix, calamars, sofregit)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Lactonesa amb all</p>   |
| <p>Patata al forn<br/>Salmó al forn</p>  | <p>Sopa d'arròs amb verdures<br/>Gall dindi a la planxa</p>  | <p>Crema de carbassa<br/>Amanida de lletíes</p>  | <p>Sopa d'au amb pasta<br/>Vedella a la planxa</p>   | <p>Verdura a la planxa<br/>Pizza vegetal casolana</p>  |
| <p>12 Lletíes saltades amb verdures<br/>Filet de lluç a la romana<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro<br/>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)<br/>logurt ECO natural / Pa integral<br/>Formatge ratllat</p>              | <p>14 Vichissoise (porros, patata i llet)<br/>Hamburguesa de vedella mixta<br/>Panís de blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Croston de pa casolans</p>   | <p>15 Pèsols i patata<br/>Gall dindi amb salsa de poma<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)<br/>Truita de carbassó, patata i ceba<br/>Amanida d'enciam i cogombre<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> |
| <p>Arròs amb hortalisses<br/>Pollastre a la planxa</p>   | <p>Crema de verdures<br/>Truita francesa</p>   | <p>Arròs amb hortalisses<br/>Salmó a la planxa</p>   | <p>Pasta amb tomàquet<br/>Lluç arrebossat</p>  | <p>Amanida<br/>Tacos vegetals casolans</p>   |
| <p>19 Mongeta tendra i patata<br/>Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba)<br/>Enciam i ravenets<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>20 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>21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)<br/>Maira arrebossada<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>        | <p>22 Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Pollastre al forn<br/>Xampinyons saltats amb all i julivert<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   | <p>23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro<br/>Lasanya de lletíes ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>      |
| <p>Arròs amb verdures<br/>Pollastre a la planxa</p>  | <p>Crema de carbassó<br/>Gall dindi a la planxa</p>  | <p>Patata i mongeta tendra<br/>Peix a la planxa</p>  | <p>Cigrons saltats<br/>Gall dindi a la planxa</p>  | <p>Sopa d'au amb pasta<br/>Carn arrebossada</p>  |
| <p>26 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>27 Lletíes ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Lluç al forn amb crosta<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>logurt ECO natural<br/>Pa integral</p>                         | <p>28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Pasta amb bolonyesa de vedella<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Formatge ratllat</p> | <p>29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)<br/>Carn magre de porc arrebossada<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps / Pa integral<br/>Croston de pa casolans</p> | <p>30 Arròs pilaf ECO<br/>Gall dindi al curri<br/>Amanida d'enciam i tomàquet<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p>   |
| <p>Puré de patates<br/>Vedella a la planxa</p>   | <p>Crema de carbassó<br/>Pollastre al forn</p>   | <p>Patata i mongeta tendra<br/>Peix a la planxa</p>  | <p>Patata i mongeta<br/>Pollastre a la planxa</p>  | <p>Sopa d'au amb pasta<br/>Hamburguesa</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)