

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
<p><i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i></p> <p><i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Seitan al forn</i></p> <p><i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i></p> <p><i>Sopa de verdures amb pasta</i> <i>Pèsols saltats</i></p> <p><i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p> <p><i>Llenties saltades amb verdures</i> <i>Filet de lluç a la romana</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro</i> <i>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)</i> <i>logurt ECO natural / Pa integral</i> <i>Formatge ratllat</i></p> <p><i>Vichissoise (porros, patata i llet)</i> <i>Hamburguesa vegetal</i> <i>Panís de blat de moro</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i> <i>Crostants de pa</i></p> <p><i>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)</i> <i>Truita de carbassó, patata i ceba</i> <i>Amanida d'enciam i cogombre</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa amb tomàquet</i></p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seita a la planxa</i></p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i></p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Salmó a la planxa</i></p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Lluç arrebossat</i></p> <p><i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p> <p><i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba)</i> <i>Enciam i ravenets</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Espaguetis ECO al pesto</i> <i>Ous durs amb tomàquet</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i> <i>Formatge ratllat</i></p> <p><i>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)</i> <i>Maira arrebossada</i> <i>Enciam i olives verdes</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Arròs ECO integral amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i> <i>Xampinyons saltats amb all i julivert</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro</i> <i>Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Amanida de llenties</i></p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i></p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Salmó a la planxa</i></p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p> <p><i>Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó)</i> <i>Truita de patata i ceba</i> <i>Enciam i olives verdes</i> <i>Fruita del temps / Pa amb tomàquet</i> <i>Formatge ratllat</i></p> <p><i>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)</i> <i>Lluç al forn amb crosta</i> <i>Amanida d'enciam i pastanaga</i> <i>logurt ECO natural</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc</i> <i>Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)</i> <i>Fruita del temps / Pa integral</i> <i>Formatge ratllat</i></p> <p><i>Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)</i> <i>Seitan arrebossat</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>Fruita del temps / Pa integral</i> <i>Crostants de pa</i></p> <p><i>Arròs pilaf ECO</i> <i>Cigrons al curri</i> <i>Amanida d'enciam i tomàquet</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Purè de patates</i> <i>Pèsols saltats</i></p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i></p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i></p> <p><i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i></p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Salmó a la planxa</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)