

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28	29	30	1 FESTA	2 FESTA
5 Purè de carbassó (amb ceba i patata) Gall dindi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa sense gluten Croston de pa sense gluten	6 Arròs amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten	7 Bledes amb patata ECO Pollastre a l'allet Tomàquet al forn Fruita del temps Pa sense gluten	8 Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou) Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc Arròs saltat amb calamars (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa sense gluten Lactonesa amb all
<i>Patata al forn Salmó al forn</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i>	<i>Crema de carbassa Amanida de tonyina</i>	<i>Sopa d'au amb pasta s.a. Vedella a la planxa</i>	<i>Verdura a la planxa Pizza vegetal casolana s.a.</i>
12 Patates amb hortalisses Lluç arrebossat (no gluten/ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Iogurt ECO natural Pa sense gluten / Formatge ratllat	14 Vichissoise (porros, patata i llet) Hamburguesa de vedella mixta Panís de blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten Croston de pa sense gluten	15 Patata bullida Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet sense gluten
<i>Arròs amb hortalisses Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de verdures Truita francesa</i>	<i>Arròs amb hortalisses Salmó a la planxa</i>	<i>Pasta amb tomàquet Lluç arrebossat s.a.</i>	<i>Amanida Tacos vegetals casolans s.a.</i>
19 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa sense gluten	20 Pasta sense al·lèrgens al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat	21 Patates amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada (no gluten/ou) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa sense gluten	23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Arròs amb verdures Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>	<i>Pasta s.a. amb hortalisses Gall dindi a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta s.a. Carn arrebossada s.a.</i>
26 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten / Formatge ratllat	27 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa sense gluten	28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Fruita del temps / Pa sense gluten Formatge ratllat	29 Purè de pastanaga Carn magre de porc arrebossada (no gluten/ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa sense gluten Croston de pa sense gluten	30 Arròs pilaf ECO Gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Purè de patates Vedella a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó Pollastre al forn</i>	<i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta Truita francesa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta s.a. Hamburguesa</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)

