

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>Truita francesa</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 lletíes</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>Patates amb hortalisses</i> <i>Lletíes saltades amb verdures</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,</i> <i>tomàquet i blat de moro</i> <i>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal</i> <i>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>Croston de pa</i></p> <p><i>Pèsols i patata</i> <i>Tofu amb salsa de poma</i> <i>Enciam i olives verdes</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Sopa de verdures amb arròs</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>Tofu amb verdures</i></p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Truita francesa</i></p> <p><i>Amanida</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p> <p><i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Tofu al forn amb verdures</i> <i>(pastanaga i ceba)</i> <i>Enciam i ravenets</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Espaguetís 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,</i> <i>pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)</i> <i>Seitan arrebossat</i> <i>Enciam i olives verdes</i> <i>Fruita del temps</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Arròs ECO integral</i> <i>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,</i> <i>pastanaga, poma i blat de moro</i> <i>Lasanya de lletíes ECO (amb sofregit</i> <i>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 lletíes</i></p> <p><i>Crema de carbassó</i> <i>Seitan a la planxa</i></p> <p><i>Patata i mongeta tendra</i> <i>la planxa</i></p> <p><i>Cigrons saltats</i> <i>Truita francesa</i></p> <p><i>Sopa d'au amb pasta</i> <i>Seitan arrebossat</i></p> <p><i>Espirals ECO integrals</i> <i>a la napolitana (sofregit de tomàquet,</i> <i>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>Lletíes ECO amb hortalisses (ceba,</i> <i>tomàquet, pastanaga i pebrot)</i> <i>Tofu al forn</i> <i>Amanida d'enciam i pastanaga</i> <i>logurt ECO natural</i> <i>Pa integral</i></p> <p><i>Amanida d'enciams, pastanaga,</i> <i>blat de moro, olives i formatge fresc</i> <i>Espaguetís ECO amb bolonyesa vegetal</i> <i>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</i> <i>hortalisses)</i> <i>Seitan arrebossat</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>Fruita del temps / Pa integral</i> <i>Croston 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>Truita francesa</i></p> <p><i>Patata i mongeta</i> <i>Seitan estofat</i></p> <p><i>Sopa amb pasta</i> <i>Truita francesa</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