

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1 FESTA</p>	<p>2 FESTA</p>
<p>5 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p>	<p>6 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet</p>	<p>7 Bledes amb patata ECO Pollastre a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral</p>	<p>8 Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà a la planxa Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p>	<p>9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral</p>
<p><i>Patata al forn Salmó al forn</i></p>	<p><i>Sopa d'arròs amb verdures Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i></p>	<p><i>Sopa d'au amb pasta Vedella a la planxa</i></p>	<p><i>Verdura a la planxa Pizza vegetal casolana</i></p>
<p>12 Llenties saltades amb verdures Lluç a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p>13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) logurt ECO natural Pa integral</p>	<p>14 Vichissoise (porros, patata i llet) Hamburguesa de vedella mixta Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p>15 Pèsols i patata Gall dindi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p>	<p>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</p>
<p><i>Arròs amb hortalisses Pollastre a la planxa</i></p>	<p><i>Crema de verdures Truita francesa</i></p>	<p><i>Arròs amb hortalisses Salmó a la planxa</i></p>	<p><i>Pasta amb tomàquet Lluç a la planxa</i></p>	<p><i>Amanida Tacos vegetals casolans</i></p>
<p>19 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p>	<p>20 Espaguetis ECO al pesto Ous durs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p>21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p>	<p>22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p>	<p>23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral</p>
<p><i>Arròs amb verdures Pollastre a la planxa</i></p>	<p><i>Crema de carbassó Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i></p>	<p><i>Cigrons saltats Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><i>Sopa d'au amb pasta Seitan a la planxa</i></p>
<p>26 Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet</p>	<p>27 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt ECO natural Pa integral</p>	<p>28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral</p>	<p>29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p>30 Arròs pilaf ECO Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral</p>
<p><i>Puré de patates Vedella a la planxa</i></p>	<p><i>Crema de carbassó Pollastre al forn</i></p>	<p><i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i></p>	<p><i>Patata i mongeta Seitan estofat</i></p>	<p><i>Sopa d'au amb pasta Bistec 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 (spirals), 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