

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b> FESTA</p>	<p><b>2</b> FESTA</p>
<p><b>5</b> Puré de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Bledes amb patata ECO Seitan a l'allet Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>8</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà fresc arrebossat Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>9</b> Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa amb all</p>
<p><i>Patata al forn Salmó al forn</i></p>	<p><i>Sopa d'arròs amb verdures Seitan al forn</i></p>	<p><i>Crema de carbassa Amanida de llenties</i></p>	<p><i>Sopa de verdures amb pasta Pèsols saltats</i></p>	<p><i>Verdura a la planxa Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>12</b> Llenties saltades amb verdures Filet de lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>13</b> Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural / Pa integral Formatge ratllat</p>	<p><b>14</b> Vichissoise (porros, patata i llet) Hamburguesa vegetal Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p>	<p><b>15</b> Pèsols i patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>16</b> 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 Seita 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 arrebossat</i></p>	<p><i>Amanida Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>19</b> Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>20</b> Espaguetis ECO al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p>	<p><b>21</b> Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>22</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>23</b> 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 Amanida de llenties</i></p>	<p><i>Crema de carbassó Seitan a la planxa</i></p>	<p><i>Patata i mongeta tendra Peix a la planxa</i></p>	<p><i>Cigrons saltats Salmó a la planxa</i></p>	<p><i>Sopa d'au amb pasta Seitan arrebossat</i></p>
<p><b>26</b> 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 Formatge ratllat</p>	<p><b>27</b> Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa integral</p>	<p><b>28</b> 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 Formatge ratllat</p>	<p><b>29</b> Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Seitan arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral Croston de pa</p>	<p><b>30</b> Arròs pilaf ECO Cigrons al curri Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral</p>
<p><i>Puré de patates Pèsols saltats</i></p>	<p><i>Crema de carbassó Seitan a la planxa</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 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)