

29	30	1 Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	2 Sopa de peix (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	3 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Croston de pa
6 Mongeta tendra i patata Samó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	7 Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Peix blanc al forn</i>	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida amb formatge fresc</i> <i>Cigrons estofats</i>	9 Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata) Estofat de sípia amb patates i pèsols Croston de pa Fruita del temps / Pa integral <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	10 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Llom a la planxa o forn</i>
13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Peix blau a la planxa o forn</i>	14 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral / Croston de pa <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	15 Bledes amb patata Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral <i>Amanida amb formatge fresc</i> <i>Cigrons estofats</i>	16 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	17 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Llom a la planxa o forn</i>
20 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	21 Purè de verdures Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral / Croston de pa <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	22 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Truita d'espínacs Amanida d'enciam i poma Formatge ratllat Pa amb tomàquet / Fruita del temps <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	23 Trinxat de col i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	24 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Llom a la planxa o forn</i>
27 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	28 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	29 Arròs integral amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall dindi al curri Enciam i panses Fruita del temps / Pa integral <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps / Pa integral <i>Patates amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	31 FESTA

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 Paidós www.paidos.cat