

DILLUNS

29

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

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

13

Amanida d'enciams,
pastanaga, poma i blat de moro
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal
(soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

20

Amanida d'enciams,
pastanaga, blat de moro, olives i
formatge fresc
Arròs amb calamars
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

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

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

DIMARTS

30

7 Sopa d'au amb pasta ECO
Pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral

Arròs amb verdures
Peix blanc al forn

14

Purè de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç a la planxa
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb verdures
Llom a la planxa o al forn

21

Purè de verdures
Pèsols ofegats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa integral

Amanida
Hamburguesa vegetal casolana

28

Mongeta tendra i patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Truita

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Amanida amb formatge fresc
Cigrons estofats

8

Arròs blanc
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Cuscús amb verdures
Lluç a la planxa

15

Bledes amb patata
Vedella a la planxa amb
xampinyons
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn

22

Espirals integrals amb salsa de
remolatxa, tomàquet i pastanaga
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i poma
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Cuscús amb verdures
Peix blanc a la planxa o al forn

29

Arròs integral amb verdures
(pastanaga, carbassa, pebrot i
xampinyons)
Gall dindi a la planxa
Enciam amanit
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

DIJOUS

2

Sopa de peix
(sofregit i fumet de peix)
Vedella a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

Patates amb verdures
Pollastre a la planxa

9

Crema de carbassa
(pastanaga, ceba i patata)
Sípia a la planxa amb patates i
pèsols
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

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

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

23

Trinxat de col i patata
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

30

Amanida d'enciams, tomàquet,
pastanaga i verat
Fideus amb pollastre
Fruita del temps
Pa integral

Verdures al forn
Seitan al forn

DIVENDRES

3

Purè de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç amb salsa verda
Enciam i germinats
Fruita del temps

Arròs amb hortalisses
Llom a la planxa o forn

10

Amanida d'enciams, pastanaga,
blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta amb vedella saltada
Fruita del temps
Pa integral

Verdura
Pizza vegetal casolana

17

Arròs pilaff ECO
Gall a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

24

Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Pollastre a la planxa
Albergínia a la planxa
Fruita del temps / Pa integral

Amanida
Pizza vegetal casolana

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 Paidos www.paidos.cat