

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		Bròquil amb patata Seitan amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	Sopa de peix (sofregit i fumet de peix) Hamburguesa vegetal Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Crotons de pa
		Amanida amb formatge fresc Cigrons estofats	Patates amb verdures Seitan amb verdures	Arròs amb hortalisses Falafel casolà
6	7	8	9	10
Mongeta tendra i patata Samó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	Sopa de verdures amb arròs Seitan arrebossat Enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata) Estofat de sípia amb patates i pèsols Crotons de pa Fruita del temps / Pa integral	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
Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana	Arròs amb verdures Peix blanc al forn	Cuscús amb verdures Lluç a la planxa	Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana	Verdura Pizza vegetal casolana
13	14	15	16	17
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	Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral / Crotons de pa	Bledes amb patata Tofu estofat amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	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	Arròs pilaff ECO Seitan a l'orenga (sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
Arròs amb hortalisses Llegums estofats	Pasta amb verdures Seitan amb verdures	Arròs amb hortalisses Hummus amb verdures	Amanida Arròs amb bolonyesa de llenties	Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana
20	21	22	23	24
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral	Puré de verdures Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral / Crotons de pa	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	Trinxat de col i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita francesa Albergínia arrebossada Fruita del temps / Pa integral
Pasta amb hortalisses Llegums estofats	Amanida Hamburguesa vegetal casolana	Cuscús amb verdures Tofu amb hortalisses	Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà	Amanida Pizza vegetal casolana
27	28	29	30	31
Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet	Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Arròs integral amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Seitan al curri Enciam i panses Fruita del temps / Pa integral	Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures i tofu Fruita del temps Pa integral	FESTA
Pasta amb hortalisses Hamburguesa de llegums	Arròs amb verdures Truita	Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana	Verdures al forn Seitan al forn	

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