

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29 Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana	30 Arròs amb verdures Peix blanc al forn	1 Bròquil amb patata Seitan amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral Amanida amb formatge fresc Cigrons estofats	2 Sopa de verdures amb arròs Hamburguesa vegetal Xips de moniato Fruita del temps Pa integral Patates amb verdures Seitan amb verdures	3 Verdures a la planxa Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Enciam i germinats Fruita del temps Crotons de pa Arròs amb hortalisses Falafel casolà
6 Mongeta tendra i patata Cigrons 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	7 Sopa de verdures amb arròs Seitan arrebossat Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	8 Arròs integral amb tomàquet Saltat de tofu, patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet Cuscús amb verdures Lluç a la planxa	9 Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata) Estofat de mongetes amb patates i pèsols Crotons de pa Fruita del temps / Pa integral Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana	10 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Lasanya de llenties (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral Verdura Pizza 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 Llegums estofats	14 Patates amb hortalisses Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Enciam i sèsam Fruita del temps Pa integral / Crotons de pa Pasta amb verdures Seitan amb verdures	15 Bledes amb patata Tofu estofat amb xampinyons Fruita del temps Pa integral Arròs amb hortalisses Hummus amb verdures	16 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Amanida Arròs amb bolonyesa de llenties	17 Arròs pilaff ECO Seitan a l'orenga (sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana
20 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Arròs amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa integral Pasta amb hortalisses Llegums estofats	21 Purè de verdures Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral / Crotons de pa Amanida Hamburguesa vegetal casolana	22 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Espinacs saltats amb all Amanida d'enciam i poma Pa amb tomàquet Fruita del temps Cuscús amb verdures Tofu amb hortalisses	23 Trinxat de col i patata Tofu amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà	24 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seitan a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps / Pa integral Amanida Pizza vegetal casolana
27 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet Pasta amb hortalisses Hamburguesa de llegums	28 Mongeta tendra i patata Pèsols saltats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Arròs amb verdures Seitan amb verdures	29 Arròs integral amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Seitan al curri Enciam i panses Fruita del temps / Pa integral Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana	30 Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga Fideus amb verdures i tofu Fruita del temps Pa integral Verdures al forn Seitan al forn	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