

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i>	4 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Verdura al forn</i> <i>Peix a la planxa</i>	5 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Maira arrebossada Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	6 Trinxat de col i patata Lluç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral <i>Lleties amb verdures</i> <i>Truita francesa</i>	7 Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn Panís de blat de moro Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Lleties amb verdures</i>	11 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Bacallà fresc arrebossat Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Amanida d'espínacs</i> <i>Truita francesa</i>	12 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Verdures a la planxa</i> <i>Lluç al forn</i>	13 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pèsols saltats amb all Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Truita francesa</i>	14 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Crema de verdures</i> <i>Seitan arrebossat</i>
17 Sopa de verdures amb arròs Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Truita francesa</i>	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral <i>Amanida</i> <i>Lluç a la planxa</i>	19 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Peix a la planxa</i>	20 Arròs integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de llegums</i> <i>Tofu amb verdures</i>	21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de lleties (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral <i>Patata al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>
24 Crema de verdures Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Purè de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	25 Arròs pilaff Seitan a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral <i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Lluç a la planxa</i>	26 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i>	27 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Peix a la planxa</i>	28 Bledes amb patata ECO Pèsols saltats amb all Xips de moniato Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>

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