

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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