

## DILLUNS

**3** Amanida d'enciams, magrana,  
Poma i panses  
Espaguetis ECO amb  
bolonyesa de lleties  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de patata  
Gall dindi a la planxa*

**10** Crema de pastanaga  
(amb ceba i patata)  
Macarrons integrals amb bolonyesa  
vegetal (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Pollastre a la planxa*

**17** Sopa d'au amb pasta ECO  
Bacallà a la llauna  
amb mongetes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Truita francesa*

**24** Escudella barrejada  
Lluç al forn  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Purè de verdures  
Pollastre a la planxa*

## DIMARTS

**4** Arròs integral amb tomàquet  
Truita de patata, moniato i ceba  
Enciam i olives verdes  
Iogurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

*Verdura al forn  
Peix a la planxa*

**11** Lleties amb hortalisses (ceba,  
tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Bacallà a la planxa  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'espínacs  
Truita francesa*

**18** Cigrons amb hortalisses (ceba,  
pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Ous durs  
Enciam i olives verdes  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

*Amanida  
Gall dindi a la planxa*

**25** Arròs pilaff  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

*Patata i mongeta tendra  
Lluç a la planxa*

## DIMECRES

**5** Mongetes guisades amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Gall dindi a la planxa*

**12** Espirals integrals amb salsa de  
remolatxa  
Vedella a la planxa amb patates  
(sofregit i pastanaga)  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

*Verdures a la planxa  
Lluç al forn*

**19** Mongeta tendra i patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb tomàquet  
Peix a la planxa*

**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  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Cigrons amb verdures*

## DIJOUS

**6** Trinxat de col i patata  
Lluç al forn  
Amanida d'enciams i pipes de  
carbassa  
Fruita del temps / Pa integral

*Lleties amb verdures  
Truita francesa*

**13** Patates amb hortalisses (ceba,  
tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i magrana  
Fruita del temps / Pa integral

*Pasta amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa*

**20** Arròs integral amb tomàquet  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciams i taronja  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de llegums  
Gall dindi a la planxa*

**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

*Arròs amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa*

## DIVENDRES

**7** Cuscús amb hortalisses  
(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**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

*Crema de verdures  
Pollastre a la planxa*

**21** Amanida d'enciam, pastanaga, blat  
de moro, olives i formatge fresc  
Lasanya de lleties sense formatge  
(amb sofregit de tomàquet i beixamel  
d'arròs)  
Fruita del temps / Pa integral

*Patata al forn  
Hamburguesa vegetal*

**28** Bledes amb patata ECO  
Llom a la planxa  
Xips de moniato  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Tacos vegetals casolans*

### 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](http://www.paidos.cat)