

DILLUNS

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

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)
Formatge ratllat sense lactosa
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 sense lactosa
Pa amb tomàquet

Verdura al forn
Peix a la planxa

11 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Bacallà fresc arreboïat
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Amanida d'espínacs
Truita francesa

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

Amanida
Gall dindi a la planxa

25 Arròs pilaf
Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons)
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)
Maira arreboïada
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 estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

Verdures a la planxa
Lluç al forn

19 Mongeta tendra i patata
Pollastre arreboïat
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
Formatge ratllat sense lactosa
Fruita del temps / Pa integral

Amanida
Cigrons amb verdures

DIJOUS

6 Trinxat de col i patata
Lluç al forn amb crosta
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 amb salsa de prunes
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa

20 Arròs integral amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
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 arreboïat

21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa
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
Salsitxes de porc al forn
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