

DILLUNS

3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons
Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
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
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
Pèsols saltats amb pernil*

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
Pollastre a la planxa
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 fresc arrebossat sense ou
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Seitan a la planxa*

18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Iogurt ECO natural
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 arrebossada sense ou
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Gall dindi a la planxa*

12 Pasta blanca amb salsa de remolatxa
Vedella estofada 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 arrebossat sense ou
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
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

*Purè de pastanaga
Lleties amb verdures*

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)
Pollastre a la planxa
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)
Gall dindi a la planxa
Enciam i col llombarda
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

*Crema de verdures
Pollastre arrebossat sense ou*

21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta amb bolonyesa de vedella
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