

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

4

FESTA

5

FESTA

9

Llenties amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb verdures i bolets

10

Mongeta tendra i patata
Lluç al forn amb salsa torrada
Amanida d'enciams i poma
logurt eco natural/Pa blanc

*Pasta
Pollastre o conill a la planxa*

11

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) amb crostons de pa
Llom arrebossat
Daus de carbassa eco amb oli i sal
Fruita del temps/Pa integral

*Verdures al vapor o amanida
Ou*

12

Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdures al vapor
Hamburguesa vegetal casolana*

13

Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà de peix amb lactonesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb verdures

16

Bròquil eco amb patata
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb hortalisses i fruits secs

17

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa blanc

Pasta amb hortalisses

18

Arròs eco integral amb tomàquet
Salsitxes de pollastre al forn
Coliflor arrebossada
Fruita del temps/Pa integral

*Amanida
Peix blau a la planxa o forn*

19

Vichissoise amb crostons de pa
Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat
Enciam i poma
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdures al forn
Carn blanca a la planxa*

20

Sopa d'au amb pasta eco
Bacallà amb tomàquet
Enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

*Llegums amb hortalisses
Ou*

23

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Lluç amb salsa marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

*Quinoa o arròs amb verdures
Formatge o làctic*

24

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Arròs negre amb calamars i lactonesa amb all
logurt eco natural/Pa blanc

*Verdures al forn
Calamars, sípia...*

25

Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Nuggets casolans de gall dindi
Enciam i ravenets
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb verdures i bolets

26

Bledes eco amb patata
Vedella a la jardinera (sofregit, pastanaga, pèsols)
Fruita del temps/Pa blanc

*Amanida
Peix blau a la planxa o forn*

27

Espaguetis amb salsa de remolatxa i formatge ratllat
Trita de patata i calçots eco
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Verdures al forn
Pizza vegetal casolana*

30

Arròs integral amb tomàquet
Bacallà a la llauna (sense mongetes)
Enciam i poma
Fruita del temps/Pa integral

*Llegums amb verdures
Ou*

31

Tallarins amb salsa de porro amb formatge ratllat
Trita d'espínacs i patata
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Arròs amb verdures
Carn blanca*

1

2

3

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