

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

27

28

1

2

FESTA

3

FESTA

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Crema de coliflor eco
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb hortalisses

Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita paisana
Enciam i col llombarda
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

*Arròs amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn*

Pèsols i patata
Filet de lluç a la romana
Enciam i ravenets
Fruita del temps/Pa integral

Llegums amb hortalisses

Sopa de peix amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciam i olives negres
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Verdures al forn
Carn blanca a la planxa o forn*

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa blanc

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

Trinxat de col i patata
Cigrons amb arròs i curri eco
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdures al forn
Peix blanc a la planxa o forn*

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i verat
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdura al vapor o planxa
Ou*

Mongeta tendra i patata
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa blanc

Llegums amb hortalisses

Tallarins amb salsa de porro amb formatge ratllat
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

*Verdura al forn o saltada
Carn blanca a la planxa o forn*

Sopa d'au amb pasta eco
Estofat de sípia amb patates i pèsols
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb hortalisses

Galets amb salsa de carbassa eco amb formatge ratllat
Pollastre arrebossat
Enciam i pipes de girasol
Fruita de temps/Pa integral

*Amanida
Ou*

Bledes amb patata
Hamburguesa de vedella
Xips de carxofa
Fruita del temps/Pa integral

*Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba, patata) amb crostons de pa
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps/Pa integral

*Arròs amb verdures
Ou*

Arròs eco integral amb tomàquet
Salsitxes de porc al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdures al vapor
Ou*

Bròquil amb patata eco
Bacallà amb tomàquet
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa blanc

Llegums amb hortalisses

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i calçots
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

Pasta amb hortalisses

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Lluç amb salsa marinera
Enciam i germinats
Fruita del temps/Pa blanc

*Verdures al vapor
Carn blanca a la planxa o forn*

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre
Nuggets casolans de gall dindi
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

*Amanida
Peix blanc a la planxa o forn*

Arròs eco amb verdures
Lluç amb salsa marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temps/Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

Arròs pilaff
Gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temps/Pa integral

*Amanida
Falafel vegetal*

Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Lasanya de llenties eco
Fruita de temps/Pa integral

*Arròs amb verdures
Ou*

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 (spirals), 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

