

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Crema de pastanaga (amb ceba, patata)
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat
Fruita del temps/Pa integral

3

Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó, patata i ceba
Enciam i olives verdes eco
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

4

Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Enciam i cogombre eco
Fruita del temps/Pa integral

5

Bledes amb patata eco
Llom arrebossat
Enciam i blat de moro eco
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn

Verdura al vapor
Peix blanc a la planxa o forn

Llegums amb hortalisses

Pasta amb verdures
Ou

8

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatges fresc
Fideuà (peix, calamars, sofregit)
Lactonesa amb all
Fruita del temps/Pa integral

9

Cigrons amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i pastanaga eco
logurt eco natural/Pa integral

10

Mongeta tendra i patata
Pollastre al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa integral

11

Arròs eco integral amb tomàquet
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciams i poma eco
Fruita del temps/Pa integral

12

Puré de carbassó eco (amb ceba i patata)
Mongetes saltades al pebre vermell
Enciam i olives negres eco
Fruita del temps/Pa integral

Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Verdures al forn o saltades
Peix blau a la planxa o forn

Pasta amb verdures, bolets i formatge

Llegums amb verdures

Amanida
Pizza vegetal casolana

15

Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Seitó arrebossat (Maira infantil)
Enciam i blat de moro eco
Fruita del temps/Pa integral

16

Vichissoise eco amb crostons de pa
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps/Pa integral

17

Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal de soja eco amb formatge
Fruita del temps/Pa integral

18

Crema de pèsols eco amb crostons de pa
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes eco
Fruita del temps/Pa integral

19

Sopa de peix amb arròs eco
Truita de patata i ceba
Enciam i cogombre eco
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Pasta saltada amb verdures
Tofu o similars

Llegums amb verdures
Ou

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

Pasta amb verdures
Calamars, sipia,...

Amanida
Hamburguesa vegetal

22

Mongetes tendra i patata
Lluç amb salsa marinera
Enciam i pastanaga eco
Fruita del temps/Pa integral

23

Arròs eco integral amb tomàquet
Truita paisana
Enciam i blat de moro eco
Batut casolà de iogurt eco i maduixa
Pa amb tomàquet

24

Cigrons amb espinacs
Calamars a l'andalusa
Enciam i olives verdes eco
Fruita del temps/Pa integral

25

Espaguetis amb salsa de remolatxa eco amb formatge
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps/Pa integral

26

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

Pasta amb verdures
Llegum

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

Verdures al vapor
Falafel vegetal

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

Llegums amb verdures

29

FESTA

30

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

31

Puré de carbassó eco (amb ceba i patata) amb crostons de pa
Nuggets casolans de gall dindi
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb verdures
Peix blau a la planxa o forn

Arròs amb verdures
Llegum

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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

