

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Calamars a l'andalusa
Enciam i pastanaga
Pa integral/ Fruita del temps

6 Sopa d'au amb pasta eco
Daus de porc amb verdures
Alberginia arrebossada
Pa blanc/ logurt sense lactosa

7 Arròs eco integral amb tomàquet
Truita d'espinaacs ecològics
Enciam i magrana
Pa integral/ Fruita del temps

1
FESTA

2
FESTA

8 Bledes amb patata
Pollastre amb salsa d'ametlles
Enciam i blat de moro
Pa blanc/ Fruita del temps

9 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç al forn
Enciam
Pa integral/ Fruita del temps

12 Mongeta tendra i patata
Filet de lluç a la romana
Enciams i pipes de girasol
Pa integral/ Fruita del temps

13 Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/Truita de patata i ceba/
Enciam i pastanaga
Pa blanc/ logurt sense lactosa

14 Tallarins amb orenga
Hamburguesa de conill
Quètxup casolà
Enciam i blat de moro
Pa integral/ Fruita del temps

15 Sopa de peix amb arròs
Marmitako de tonyina
Pa blanc/ Fruita del temps

16 Trinxat de col i patata
Lassanya de llenties eco 5/LLET
Enciam
Pa integral/ Fruita del temps

19 Arròs eco integral amb tomàquet/ Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell)
Pa integral/ Fruita del temps

20 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Tires de lluç cruixents
Daus de carbassa amb oli i sal
Pa blanc/ logurt sense lactosa

21 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre a l'allet
Hummus de cigrons i alberginia
Pa integral/ Fruita del temps

22 Espaguetis eco amb salsa de tomolaxa, tomàquet i pastanaga
Bacallà a la llauna amb mongetes
Pa blanc/ Fruita del temps

23 Crema de coliflor (sense llet)
Fricandó de vedella amb xampinyons
Enciams i sèsam
Pa integral/ Fruita del temps

26 Crema de carbassa (sense llet)
Tallarines amb pollastre
Enciams i sèsam
Pa integral/ Fruita del temps

27 Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Xips de moniato
Pa blanc/ logurt sense lactosa

28 Sopa de quinoa
Estofat de patates amb sípia
Enciam i pastanaga
Pa integral/ Fruita del temps

29 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs amb tomàquet
Enciams, poma i crostons de pa
Pa blanc/ Fruita del temps

30 Bròquil amb patata
Bacallà fresc arrebossat
Enciam i blat de moro
Pa integral/ Fruita del temps

MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llenties, oli d'oliva verge, logurt i seità. Tots del productor a la taula. 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 producció integrada.
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

