

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

6 Sopa d'au amb pasta eco
Llom a la planxa
Albergínia a la planxa
Pa blanc/ logurt eco natural

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

8 Bledes amb patata
Pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/ Fruita del temps

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

12 Mongeta tendra i patata
Lluç a la planxa
Enciam i pipes de girasol
Pa integral/ Fruita del temps

13 Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/Truita a la francesa/ Enciam i pastanaga
Pa blanc/ logurt eco natural

14 Tallarins amb orenga
Hamburguesa de conill
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 lleties eco
Enciam i olives negres
Pa integral/ Fruita del temps

19 Arròs eco integral amb tomàquet
Truita a la francesa
Pa integral/ Fruita del temps

20 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Lluç a la planxa
Daus de carbassa amb oli i sal
Pa blanc/ logurt eco natural

21 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre al forn (només oli)
Hummus de cigrons i albergínia
Pa integral/ Fruita del temps

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

23 Crema de coliflor (sense llet)
Hamburguesa de vedella
Enciam i sèsam
Pa integral/ Fruita del temps

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

27 Arròs pilaff eco
Gall dindi a la planxa
Xips de moniato
Pa blanc/ logurt eco natural

28 Sopa de quinoa
Lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral/ Fruita del temps

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

30 Bròquil amb patata
Bacallà a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa integral/ Fruita del temps

MILLORES NUTRICIONALS

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

