

**DILLUNS**

**2** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Salsitxes de porc al forn amb tomàquet  
Carbassó a la romana  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta amb formatge i fruits secs*

**9** Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatges fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit i lactones)  
Fruita del temps/Pa integral

*Llegums amb hortalisses*

**16** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Maira arrebossada  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta Tofu o similars*

**23** Arròs eco amb tomàquet  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

*Verdures al vapor Carn blanca*

**30** Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat  
Arròs eco a la cassola amb gall dindi (sofregit de tomàquet i pèsols)  
Fruita del temps/Pa integral

*Llegums amb hortalisses*

**DIMARTS**

**3** Mongeta tendra i patata  
Seitò arrebossat (infantil: Maira arrebossada)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa

*Arròs Carn blanca a la planxa*

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

*Verdures al forn o saltades Peix blau*

**17** Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
Fruita del temps/Pa

*Verdures al vapor Carn blanca a la planxa*

**24** Mongetes saltades al pebre vermell  
Truita d'espinaques  
Pa amb tomàquet  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Iogurt eco natural

*Pasta amb formatge i verdures*

**31** Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa

*Pasta Peix blau al forn*

**DIMECRES**

**4** Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet)  
Truita de carbassó, patata i ceba  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

*Verdura al vapor Peix blanc*

**11** Bledes amb patata eco  
Pollastre arrebossat  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta amb verdures Bolets i formatge*

**18** Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet)  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps/Pa integral

*Llegums amb verdures Ou*

**25** Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

*Amanida o verdures saltades Peix blanc*

**DIJOUS**

**5** Vichissoise (porros, patata i llet)  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps/Pa

*Llegums amb hortalisses*

**12** Arròs eco amb tomàquet  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps/Pa

*Llegums amb verdures*

**19** Cigrons amb espinaques (ceba, pastanaga, espinaques, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/Pa

*Arròs Paix blanc/ calamars*

**26** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Lasanya de llenties eco (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps/Pa

*Verdura al vapor Carn blanca*

**DIVENDRES**

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

*Verdures a la brasa Ou*

**13** Puré de pastanaga  
Cigrons amb arròs i curri eco (ceba, pastanaga, carbassa)  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/Pa integral

*Amanida Pizza casolana vegetal*

**20** Tallarins amb salsa de porro  
Formatge ratllat  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

*Llegums amb verdures*

**27** Bledes amb patata eco  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta Ou*

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.

**MILLORES NUTRICIONALS**

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

