

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



**6** Amanida d'arròs eco integral (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)/ Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Fruita del temps/Pa integral

*Pasta o patata  
Ou*

**13** Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Arròs negre amb calamars Fruita del temps Pa integral

*Verdures a la brasa  
Carn vermella*

**20** Amanida de lleties (enciam, tomàquet, cogombre i blat de moro)/Salmó al forn amb salsa de verdures Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida verda  
Hamburguesa vegetal o similar*

**27** Arròs eco integral amb tomàquet Truita d'espínacs ecològics/ Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral

*Amanida amb germinats  
Pasta amb peix blau*

**7** Lleties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Lluç amb salsa marinera Enciam i pastanaga Iogurt eco natural Pa blanc

*Amanida verda  
Hamburguesa vegetal o similar*

**14** Mongetes del Carai amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)/ Filet de lluç a la romana/ Enciam i pastanaga Iogurt eco natural/ Pa blanc

*Amanida amb germinats  
Pasta amb bolets*

**21** Sopa de peix amb arròs eco Truita de carbassó, patata i ceba Enciam i pastanaga Iogurt eco natural/ Pa blanc

*Verdures a la brasa  
Peix al papillot*

**28** Mongeta tendra i patata Calamars a l'andalusa Enciam i pastanaga Iogurt eco natural Pa blanc

*Sopa de verdures  
Carn blanca*

**8** Espirals eco integrals a la napolitana Truita de carbassó, patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral

*Sopa de verdures  
Peix al papillot*

**15** Bledes amb patata eco Ous durs amb tomàquet Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral

*Verdures de temporada  
Carn blanca*

**22** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Carn magre de porc arrebossada Enciam i cogombre Fruita del temps/ Pa integral

*Arròs o patata  
Ou*

**29** Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco/ Enciams i panses Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al vapor  
Peix blanc*

2

Bledes amb patata  
Pollastre a l'allet  
Carbassó a la romana  
Fruita del temps  
Pa blanc

*Verdures a la brasa  
Peix blanc*

9

Mongeta tendra i patata  
Bacallà fresc arrebossat  
Enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa blanc

*Verdures de temporada  
Aviram (gall dindi, pollastre, etc)*

16

Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Lassanya de lleties eco  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps/ Pa blanc

*Verdures al vapor  
Peix blanc*

23

Amanida de pasta eco (enciam, tomàquet, blat de moro i poma)/ Bacallà gratinat amb lactonesa, all i tomàquet Enciams i sèsam Fruita del temps/ Pa blanc

*Verdures de temporada  
Aviram (gall dindi, pollastre, etc)*

30

Crema de remolatxa  
Salsitxes de pollastre al forn  
Carbassó a la romana  
Fruita del temps  
Pa blanc

*Verdures de temporada  
Ou*

3

Espaguetis eco amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Truita d'espínacs ecològics Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral

*Amanida amb fruits secs  
Coca, pizza, entrepà vegetal*

10

Crema de pèsols  
Fricandó de vedella amb xampinyons Patates fregides Fruita del temps Pa integral

*Amanida amb formatges o iogurt  
Peix blanc*

17

Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Xips de remolatxa Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida amb fruits secs  
Coca, pizza, entrepà vegetal*

24

Crema de pastanaga (amb ceba, pastanaga i llet)/ Arròs eco a la cassola (sofregit de tomàquet, conill)/ Enciam i olives negres Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida amb formatges o iogurt  
Peix blanc*

29

Amanida d'arròs eco integral i quinoa (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)/ Tonyina al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps/ Pa integral

*Amanida amb fruits secs  
Coca, pizza, entrepà vegetal*

### MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, oli d'oliva verge, 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.

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

