

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

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

**8** Pasta blanca a la napolitana Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral

**9** Mongeta tendra i patata Bacallà fresc arrebossat SENSE OU Enciam i cogombre Fruita del temps Pa blanc

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

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

**14** Mongetes del Carai amb hortalisses/ Filet de lluç arrebossat SENSE OU Enciam i pastanaga Iogurt eco natural/ Pa blanc

**15** Bledes amb patata eco Llom a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral

**16** Puré de carbassó (amb ceba i patata) Lassanya de llenties eco S/OU Enciam i olives negres Fruita del temps/ Pa blanc

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

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

**21** Sopa de peix amb arròs eco Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga Iogurt eco natural/ Pa blanc

**22** Puré de llegums/ Carn magre de porc arrebossada S/OU Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral

**23** Amanida de pasta SENSE OU/ Bacallà gratinat amb lactonesa, all i tomàquet Enciams i sèsam Fruita del temps/ Pa blanc

**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

**27** Arròs eco integral amb tomàquet Llom a la planxa Enciam i cogombre Fruita del temps/ Pa integral

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

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

**30** Crema de remolatxa Salsitxes de pollastre al forn Carbassó arrebossat SENSE OU Fruita del temps Pa 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

**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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2018-19