

DILLUNS

2 Llenties eco amb hortalisses (ceba,tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Carbassó a la romana Fruita del temps/Pa integral

DIMARTS

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

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco Tofu amb orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/Pa integral

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Arròs amb verdures Fruita del temps/Pa integral

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

MILLORES NUTRICIONALS

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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat