

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28

29

30

31

1

Amanida d'enciams, sense olives,  
cogombre i blat de moro  
Lasanya de lleties sense formatge  
Fruita del temps/Pa integral

4

Crema de pastanaga (amb ceba,  
patata)  
Macarrons eco amb bolonyesa  
vegetal eco (seità i sofregit de  
tomàquet)  
Fruita del temps/Pa integral

5

Lenties eco amb hortalisses (ceba,  
tomàquet, pastanga i pebrot)  
Truita paisana (patata, ceba, pebrot  
verd i vermell)// Amanida d'enciam i  
pastanaga// logurt sense lactosa/Pa  
amb tomàquet

6

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

7

Mongeta tendra i patata  
Vedella a la jardineria (sofregit,  
pastanaga, pèsols, xampinyons)  
Amanida d'enciams i pipes de  
carbassa  
Fruita del temps/Pa

8

Sopa d'au amb pasta eco  
Lluç amb salsa verda  
Enciam sense olives  
Fruita del temps/Pa integral

11

FESTA

12

FESTA

13

FESTA

14

FESTA

15

FESTA

18

FESTA

19

Lenties eco amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanga i  
pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam amanit  
logurt sense lactosa/Pa

20

Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

21

Humus de cigrons amb  
bastonets de pastanaga i  
cogombre  
Arròs eco amb pollastre  
Fruita del temps/Pa

22

Sopa d'au amb pasta eco  
Llom arrebossat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa

25

Mongetes saltades al pebre  
vermell  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i pastanga  
Fruita del temps/Pa integral

26

Cuscús eco amb hortalisses  
(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps/Pa

27

Bledes amb patata  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/Pa integral

28

Arròs eco integral  
amb tomàquet  
Truita de patata i ceba  
Enciam i col llombarda  
Fruita del temps/Pa amb  
tomàquet

29

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

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 (spirals), 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](http://www.paidos.cat)