

DILLUNS

2 Llenties eco amb hortalisses (ceba,tomàquet, pastanaga i pebrot)
Llom a la planxa
Carbassó a la planxa
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

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

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

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

DIMARTS

3 Mongeta tendra i patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa

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

17 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)
Vedella a la planxa
Fruita del temps/Pa

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

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

DIMECRES

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

11 Bledes amb patata eco
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa integral

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

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

DIJOUS

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

12 Arròs eco amb tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps/Pa

19 Cigrons amb espinaçs (ceba, pastanaga, espinaçs, pebrot i tomàquet)
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa

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

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

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

20 Tallarins amb salsa de porro
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

27 Bledes amb patata eco
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
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 (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