

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida de patata Seitan a la planxa</i>	4 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Verdura al forn Cigrons amb verdures</i>	5 Patates amb hortalisses Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Truita francesa</i>	6 Trinxat de col i patata Seitan al forn amb crosta Amanida d'enciams i pipes de carbassa Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb verdures Lleties amb verdures</i>	7 Cuscús amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn Panís de blat de moro Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb verdures Lleties amb verdures</i>	11 Patates amb hortalisses Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Amanida d'espínacs Truita francesa</i>	12 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Verdures a la planxa Lleties amb verdures</i>	13 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pèsols saltats amb all Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa integral <i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	14 Sopa de verdures amb arròs Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Crema de verdures Seitan arrebossat</i>
17 Sopa de verdures amb arròs Mongetes saltades amb mongetes Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Truita francesa</i>	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural Pa integral <i>Amanida Hamburguesa vegetal</i>	19 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet Truita francesa</i>	20 Arròs integral amb tomàquet Tofu amb salsa verda Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de llegums Tofu amb verdures</i>	21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de lleties (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral <i>Patata al forn Hamburguesa vegetal</i>
24 Crema de verdures Cigrons amb hortalisses Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Purè de verdures Truita francesa</i>	25 Arròs pilaf Seitan a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral <i>Patata i mongeta tendra Mongetes saltades</i>	26 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Amanida Cigrons amb verdures</i>	27 Lleties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps / Pa amb tomàquet <i>Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal</i>	28 Bledes amb patata ECO Pèsols saltats amb all Xips de moniato Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Tacos vegetals casolans</i>

* Els menús fins 2n de primària no contenen fruita seca sencera

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