

DILLUNS

3 Amanida d'enciams, magrana,
Poma i panses
Espaguetis ECO amb
bolonyesa de lleties
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de patata
Gall dindi a la planxa

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

Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa

17 Sopa d'au amb pasta ECO
Bacallà a la llauna
amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Trita francesa

24 Escudella barrejada
Lluç al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Purè de verdures
Pollastre a la planxa

DIMARTS

4 Arròs integral amb tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
Enciam i olives verdes
iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

Verdura al forn
Peix a la planxa

11 Lleties amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Bacallà a la planxa
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Amanida d'espínacs
Trita francesa

18 Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs
Enciam i olives verdes
iogurt ECO natural
Pa integral

Amanida
Gall dindi a la planxa

25 Arròs pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa integral

Patata i mongeta tendra
Lluç a la planxa

DIMECRES

5 Mongetes guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Gall dindi a la planxa

12 Espirals integrals amb salsa de
remolatxa
Vedella a la planxa amb patates
(sofregit i pastanaga)
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

Verdures a la planxa
Lluç al forn

19 Amanida d'enciam, pastanaga, blat
de moro, olives i formatge fresc
Lasanya de lleties sense formatge
(amb sofregit de tomàquet i beixamel
d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb tomàquet
Peix a la planxa

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
Fruita del temps
Pa integral

Amanida
Cigrons amb verdures

DIJOUS

6 Trinxat de col i patata
Lluç al forn
Amanida d'enciams i pipes de
carbassa
Fruita del temps / Pa integral

Lleties amb verdures
Trita francesa

13 Patates amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa

20 Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de llegums
Gall dindi a la planxa

27 Lleties amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Trita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Arròs amb tomàquet
Gall dindi a la planxa

DIVENDRES

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

Amanida
Pizza vegetal casolana

14 Sopa de peix amb arròs ECO
(sofregit i fumet de peix)
Trita de patata, carbassa i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps / Pa amb tomàquet

Crema de verdures
Pollastre a la planxa

21 Mongeta tendra i patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Patata al forn
Hamburguesa vegetal

28 Bledes amb patata ECO
Llom a la planxa
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Tacos vegetals casolans

* 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