

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Lluç arrebossat sense gluten<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>                   | <p><b>3</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)<br/>Trita de patata i calçots<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten amb tomàquet</p> <p><i>Amanida de patata</i><br/><i>Peix a la planxa</i></p>    | <p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)<br/>Cigrons amb arròs integral i verdures (ceba, pastanaga i carbassa)<br/>Crotons de pa sense gluten<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p> | <p><b>5</b></p> <p>Pasta sense gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga<br/>Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br/>Amanida d'enciam i magrana<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten / Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Trita francesa</i></p> | <p><b>6</b></p> <p>Trinxat de col i patata<br/>Pollastre a l'allet<br/>Panís de blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Verdura al forn</i><br/><i>Pizza vegetal casolana</i></p>                                                                             |
| <p><b>9</b></p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br/>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (seitán i sofregit de tomàquet)<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten<br/>Formatge ratllat</p> <p><i>Sopa d'au amb arròs</i><br/><i>Trita francesa</i></p> | <p><b>10</b></p> <p>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Lluç al forn<br/>Enciam i olives verdes<br/>Batut casolà de iogurt ECO i plàtan<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Amanida d'espinacs</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p> | <p><b>11</b></p> <p>Coliflor amb patata (sense beixamel)<br/>Gall dindi amb salsa de poma<br/>Enciam i ravenets<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Arròs integral amb tomàquet</i><br/><i>Trita francesa</i></p>                                                                      | <p><b>12</b></p> <p>Escudella barrejada sense gluten<br/>Trita de patata i ceba<br/>Botifarra d'ou<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten amb tomàquet</p> <p><i>Arròs amb verdures</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>                                    | <p><b>13</b></p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br/>Carn magre de porc arrebossada sense gluten<br/>Daus de carbassa amb oli i sal<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten / Crotons sense gluten</p> <p><i>Purè de patata</i><br/><i>Hamburguesa vegetal</i></p> |
| <p><b>16</b></p> <p>FESTA</p> <p><i>Sopa de verdures</i><br/><i>Pollastre a la planxa</i></p>                                                                                                                                                                                                     | <p><b>17</b></p> <p>Pasta sense gluten amb salsa de carbassa ECO<br/>Bacallà fresc arrebossat sense gluten<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Trita francesa</i></p>                            | <p><b>18</b></p> <p>Amanida d'enciams, nous, panses i crotons sense gluten<br/>Arròs a la cassola amb pollastre i carxofes<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Sopa d'au amb pasta s.g.</i><br/><i>Salmó a la planxa</i></p>                                                           | <p><b>19</b></p> <p>Vichissoise (porros, patata i llet)<br/>Estofat de sípia amb patates i pèsols<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten<br/>Crotons de pa sense gluten</p> <p><i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>                                                  | <p><b>20</b></p> <p>Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Trita de patata, moniato i ceba<br/>Amanida d'enciams i panses<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten amb tomàquet</p> <p><i>Patata al forn</i><br/><i>Pollastre arrebossat s.g.</i></p>  |
| <p><b>23</b></p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)<br/>Filet de lluç a la romana sense gluten<br/>Amanida d'enciams i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Arròs amb verdures</i><br/><i>Trita francesa</i></p>                      | <p><b>24</b></p> <p>Pèsols i patata<br/>Pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Iogurt ECO natural<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Llenties estofades</i></p>                                                                    | <p><b>25</b></p> <p>Purè de verdures<br/>Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten<br/>Crotons de pa sense gluten</p> <p><i>Sopa de verdures</i><br/><i>Salmó a la planxa</i></p>                                                                  | <p><b>26</b></p> <p>Arròs saltejat amb verdures<br/>Ous durs amb tomàquet<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br/><i>Gall dindi a la planxa</i></p>                                                                              | <p><b>27</b></p> <p>Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat<br/>Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella<br/>Fruita del temps<br/>Pa sense gluten</p> <p><i>Crema de verdures</i><br/><i>Tacos vegetals casolans s.g.</i></p>                                           |

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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