

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	3 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de patata i calçots Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i>	4 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa) Croston de pa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Seitan estofat</i>	5 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral / Formatge ratllat <i>Crema de verdures</i> <i>Tofu amb hortalisses</i>	6 Trinxat de col i patata Seitan a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Truita francesa</i>	10 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn amb crosta Enciam i olives verdes Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral <i>Amanida d'espínacs</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	11 Coliflor gratinada (amb patata, beixamel i formatge) Tofu amb salsa de poma Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb tomàquet</i> <i>Truita francesa</i>	12 Sopa de verdures amb pasta i cigrons Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Cuscús amb verdures</i> <i>Peix a la planxa</i>	13 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Hamburguesa vegetal Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral Croston de pa <i>Purè de patata</i> <i>Seitan arrebossat</i>
16 FESTA <i>Sopa de verdures</i> <i>Cigrons estofats</i>	17 Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Bacallà fresc arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> <i>Truita francesa</i>	18 Amanida d'enciams, nous, panses i croston Arròs amb tofu i carxofes Fruita del temps Pa integral <i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Salmó a la planxa</i>	19 Vichissoise (porros, patata i llet) Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral Croston de pa <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	20 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Patata al forn</i> <i>Seitan arrebossat</i>
23 Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Truita francesa</i>	24 Patates amb hortalisses Pèsols saltats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral <i>Amanida</i> <i>Llenties estofades</i>	25 Purè de verdures Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps Pa integral Croston de pa <i>Sopa de verdures</i> <i>Salmó a la planxa</i>	26 Arròs saltejat amb verdures Ous durs amb tomàquet Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	27 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>

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