

DILLUNS

2 Patates amb hortalisses
Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Hamburguesa vegetal*

DIMARTS

3 Sopa de verdures amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
Pèsols saltats amb patata i calçots
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Amanida de patata
Tofu al forn amb hortalisses*

DIMECRES

4 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa)
Crotons de pa
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs integral amb hortalisses
Seitan estofat*

DIJOUS

5 Pasta blanca amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Tofu al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps
Pa integral / Formatge ratllat

*Crema de verdures
Llenties estofades*

DIVENDRES

6 Trinxat de col i patata
Seitan a l'allet
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa de verdures amb arròs
Pèsols saltats amb ceba*

10 Patates amb hortalisses
Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Hamburguesa vegetal*

11 Coliflor amb patata (sense beixamel)
Tofu amb salsa de poma
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs integral amb tomàquet
Mongetes saltades*

12 Sopa de verdures amb arròs
Cigrons saltats amb patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures
Tofu amb hortalisses*

13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Hamburguesa vegetal
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral
Crotons de pa

*Puré de patata
Seitan arrebossat (sense ou)*

16 FESTA

*Sopa de verdures
Cigrons estofats*

17 Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Llenties estofades*

18 Amanida d'enciams, nous, panses i crotons
Arròs amb tofu i carxofes
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa de verdures amb arròs
Cigrons estofats*

19 Vichissoise (sense llet)
Estofat de patates i pèsols
Fruita del temps
Pa integral
Crotons de pa

*Pasta amb tomàquet
Hamburguesa vegetal*

20 Saltat de patata, moniato i ceba
Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

23 Puré de pastanaga
Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet)
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal*

24 Patates amb hortalisses
Pèsols saltats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Llenties estofades*

25 Puré de verdures
Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga)
Fruita del temps
Pa integral
Crotons de pa

*Sopa de verdures
Cigrons estofats*

26 Arròs saltejat amb verdures
Tofu amb tomàquet
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Hamburguesa vegetal*

27 Amanida d'enciams, blat de moro i pastanaga
Lasanya de llenties ECO (sense formatge)
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Tacos vegetals casolans*

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