

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Patates amb hortalisses Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	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 <i>Amanida de patata</i> <i>Tofu al forn amb hortalisses</i>	4 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Cigrons amb arròs integral i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa) Crostons de pa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Seitan estofat</i>	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 <i>Crema de verdures</i> <i>Llenties estofades</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 i olives Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral <i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Pèsols saltats amb ceba</i>	10 Patates amb hortalisses Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Amanida d'espínacs</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	11 Coliflor amb patata (sense beixamel) Tofu amb salsa de poma Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb tomàquet</i> <i>Mongetes saltades</i>	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 <i>Cuscús amb verdures</i> <i>Tofu amb hortalisses</i>	13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Hamburguesa vegetal Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral Crostons de pa <i>Puré de patata</i> <i>Seitan arrebossat (sense ou)</i>
16 FESTA <i>Sopa de verdures</i> <i>Cigrons estofats</i>	17 Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO Seitan arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> <i>Llenties estofades</i>	18 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Arròs amb tofu i carxofes Fruita del temps Pa integral <i>Sopa de verdures amb arròs</i> <i>Cigrons estofats</i>	19 Vichissoise (sense llet) Estofat de patates i pèsols Fruita del temps Pa integral Crostons de pa <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	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 <i>Patata al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>
23 Puré de pastanaga Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>	24 Patates amb hortalisses Pèsols saltats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> <i>Llenties estofades</i>	25 Puré de verdures Seitan estofat amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps Pa integral Crostons de pa <i>Sopa de verdures</i> <i>Cigrons estofats</i>	26 Arròs saltejat amb verdures Tofu 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 i pastanaga Lasanya de llenties ECO (sense formatge) 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