

DILLUNS

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

*Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc s.l.
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat sense lactosa

*Sopa d'au amb arròs
Truita francesa*

16 **FESTA**

*Sopa de verdures
Pollastre a la planxa*

23 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

DIMARTS

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

*Amanida de patata
Peix a la planxa*

10 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç al forn amb crosta
Enciam i olives verdes
Batut casolà de iogurt sense lactosa i plàtan
Pa integral

*Amanida d'espinacs
Pollastre a la planxa*

17 Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO
Bacallà fresc arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Truita francesa*

24 Pèsols i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural sense lactosa
Pa integral

*Amanida
Llenties estofades*

DIMECRES

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

*Arròs integral amb hortalisses
Gall dindi a la planxa*

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

*Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa*

18 Amanida d'enciams, nous, panses i crotons casolans
Arròs a la cassola amb pollastre i carxofes
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Salmó a la planxa*

25 Puré de verdures
Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
Fruita del temps
Pa integral
Crotons de pa casolans

*Sopa de verdures
Salmó a la planxa*

DIJOUS

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 sense lactosa

*Crema de verdures
Tofu amb hortalisses*

12 Escudella barrejada
Truita de patata i ceba
Botifarra d'ou
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures
Gall dindi a la planxa*

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

*Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

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

*Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

DIVENDRES

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

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Carn magre de porc arrebossada
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral
Crotons de pa casolans

*Puré de patata
Hamburguesa vegetal*

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

*Patata al forn
Pollastre arrebossat*

27 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
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