

DILLUNS

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

*Pasta s.g. amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

DIMARTS

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

*Amanida de patata
Peix a la planxa*

DIMECRES

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

*Arròs integral amb hortalisses
Gall dindi a la planxa*

DIJOUS

5 Pasta sense gluten 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 sense gluten / Formatge ratllat

*Crema de verdures
Trita francesa*

DIVENDRES

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

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (seitán i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Sopa d'au amb arròs
Trita francesa*

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

*Amanida d'espínacs
Pollastre a la planxa*

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

*Arròs integral amb tomàquet
Trita francesa*

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

*Arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

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

*Puré de patata
Hamburguesa vegetal*

16 **FESTA**

*Sopa de verdures
Pollastre a la planxa*

17 Pasta sense gluten amb salsa de carbassa ECO
Bacallà fresc arrebossat sense gluten
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Amanida
Trita francesa*

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

*Sopa d'au amb pasta s.g.
Salmó a la planxa*

19 Vichissoise (porros, patata i llet)
Estofat de sípia amb patates i pèsols
Fruita del temps
Pa sense gluten
Crotons de pa sense gluten

*Pasta s.g. amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

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

*Patata al forn
Pollastre arrebossat s.g.*

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

*Arròs amb verdures
Trita francesa*

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

*Amanida
Llenties estofades*

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

*Sopa de verdures
Salmó a la planxa*

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

*Pasta s.g. amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

27 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de verdures
Tacos vegetals casolans s.g.*

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