

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)
Truita de 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)
Croston de pa
Fruita del temps
Pa integral

Arròs integral amb hortalisses
Seitan estofat

DIJOUS

5 Espirals integrals 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, olives i formatge fresc
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat

Sopa de verdures amb arròs
Truita francesa

10 Patates amb hortalisses
Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Enciam i olives verdes
Batut casolà de iogurt ECO i plàtan
Pa integral

Amanida d'espínacs
Hamburguesa vegetal

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

Arròs integral amb tomàquet
Pèsols saltats

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

Cuscús amb verdures
Llenties amb hortalisses

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

Puré de patata
Seitan arrebossat

16 FESTA

Sopa de verdures
Cigrons estofats

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

Amanida
Truita francesa

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

Sopa de verdures amb arròs
Cigrons estofats

19 Vichissoise (porros, patata i llet)
Estofat de patates i pèsols
Fruita del temps
Pa integral
Croston de pa

Pasta amb tomàquet
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
Seitan arrebossat

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
Truita francesa

24 Patates amb hortalisses
Pèsols saltats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa integral

Amanida
Llenties estofades

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

Sopa de verdures
Cigrons estofats

26 Arròs saltejat amb verdures
Ous durs 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 (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
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