



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 FESTA Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa	3 FESTA Amanida de patata Peix a la planxa	4 Puré de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral	5 Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre amb salsa d'ametlles (ceba i ametlles) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	6 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs saltat amb calamars Fruita del temps Pa integral
9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral	10 Bledes amb patata Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	11 Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre arrebossat Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral	12 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	13 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa amb tomàquet / Crostons de pa casolans
16 Col i patata Bacallà fresc arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral	17 Arròs integral ECO amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Truita d'espínacs i patata Enciam i col llombarda Fruita del temps / Pa amb tomàquet	18 Mongetes saltades amb pebre vermell Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral	19 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral	20 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons casolans Lasanya de lleties ECO sense formatge (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps / Pa integral
23 Vichissoise (sense llet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Crostons de pa casolans	24 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	25 Crema de mongeta blanca i porros Fricandó de seità amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	26 Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Arròs pilaf ECO Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral
30 SETMANA SANTA Pasta amb verdures Truita francesa	31 SETMANA SANTA Amanida de patata Peix a la planxa	1 SETMANA SANTA	2 SETMANA SANTA	3 SETMANA SANTA

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i IR 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326