

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p><b>2</b> FESTA</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>3</b> FESTA</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Amanida d'enciams i pastanaga Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Tofu amb hortalisses</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lacatonesa amb all Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Bledes amb patata Salmó al forn amb salsa de verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i olives verdes Iogurt ECO neutrat Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Lleties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre arrebossat Panís de blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Seitan amb verdures</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga Arròs amb verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pollastre arrebossat</i></p>
<p><b>16</b></p> <p>Col i patata Bacallà fresc arrebossat Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Mongetes saltades amb pebre vermell Lluç al forn (amb herbes) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Tofu amb hortalisses</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>23</b></p> <p>Vichissoise (porros, patata i llet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps Pa integral Crostons de pa</p> <p><i>Cigrons estofats</i> <i>Pollastre a la planxa</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Pèsols ofegats amb ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO neutrat Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de mongeta blanca i porros Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Gall dindi a la planxa</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Cigrons amb hortalisses (ceba, patata, pebrot i tomàquet) Truita de patata i calçots Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Tofu amb hortalisses</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs pilaf ECO Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>30</b> SETMANA SANTA</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><b>31</b> SETMANA SANTA</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>1</b> SETMANA SANTA</p>	<p><b>2</b> SETMANA SANTA</p>	<p><b>3</b> SETMANA SANTA</p>

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 1R 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](http://www.paidos.cat)