

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30	SETMANA SANTA	31	SETMANA SANTA	1	SETMANA SANTA	2	SETMANA SANTA	3	SETMANA SANTA
6	SETMANA SANTA	7	Purè de verdures (mongeta tendra, carbassa, porro, pastanaga, ceba i patata) Espaguetis ECO amb bolonyesa de soja Enciam i olives negres / Pa integral Iogurt ECO natural	8	Arròs ECO integral amb tomàquet <b>Mongetes saltades amb all</b> Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	9	<b>Sopa vegetal amb pasta ECO</b> <b>Seità arrebossat</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	10	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç al forn amb salsa verda Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
			<i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>		<i>Amanida de patata</i> <i>Ou</i>		<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
13	Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, patanaga, tomàquet i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	14	Vichissoise (porro ECO, patata i llet) <b>Tofu amb salsa de prunes</b> Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	15	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa integral	16	Mongeta tendra i patata Cassoleta de cigrons amb arròs integral ECO al curri (ceba, pastanaga, carbassa) Fruita del temps Pa integral	17	Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Bacallà fresc arrebossat Daus de carbassa ECO al forn amb oli i sal Fruita del temps Pa integral
	<i>Pasta amb tomàquet i formatge</i>		<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>		<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Ou</i>		<i>Amanida</i> <i>Seità al forn</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
20	Purè de llegums (cigró, mongea i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Enciam i poma Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa	21	Arròs pilaf ECO <b>Cigrons amb verdures</b> Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades amb pebre vermell Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	23	SANT JORDI <b>Sopa vegetal amb pasta ECO</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> Patates al forn Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa integral	24	Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i ou dur Macarrons ECO integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps / Pa integral
	<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>		<i>Pasta amb verdures i formatge</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i>		<i>Coca de verdures</i>		<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
27	Arròs integral ECO amb tomàquet Trita d'espinaçs i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	28	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) <b>Maira arrebossada</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	29	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) <b>Tofu al forn</b> Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral	30	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	1	
	<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>		<i>Pèsols saltejats amb patata</i>		<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>		<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau al forn</i>		

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)