

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