

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 Pollastre a l'allet Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	9	Sopa d'au amb pasta ECO Pollastre arrebossat 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 Cigrons amb verdures</i>		<i>Crema de verdures Peix blau</i>		<i>Amanida de patata Ou</i>		<i>Verdura al forn 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) Pollastre al forn amb salsa de prunes 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 Carn blanca</i>		<i>Verdures al forn Peix blanc</i>		<i>Mongeta tendra i patata Ou</i>		<i>Amanida Carn vermella</i>		<i>Crema de verdures 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 Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	22	Mongetes saltades amb pebre vermell Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	23	SANT JORDI Sopa de lletres Salsitxa de pollastre 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 Ou</i>		<i>Pasta amb verdures i formatge</i>		<i>Crema de verdures Carn blanca</i>		<i>Coca de verdures</i>		<i>Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana</i>
27	Arròs integral ECO amb tomàquet Truita d'espinaçs i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	28	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	29	Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral	30	Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Lasanya de lentilles ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	1	
	<i>Verdures al forn Tofu a la planxa</i>		<i>Pèsols saltejats amb patata</i>		<i>Arròs amb verdures Ou</i>		<i>Crema de verdures 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