

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 Carn magre de porc arrebossada Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	10	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Gall d'indi a la planxa Enciam i geminats Fruita del temps Pa integral
			Amanida Cigrons amb verdures		Pasta amb verdures i formatge		Amanida de patata Ou		Verdura al forn Pizza vegetal casolana
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 amb verdures 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) Pollastre arrebossat Daus de carbassa ECO al forn amb oli i sal Fruita del temps Pa integral
	Pasta amb tomàquet Carn blanca		Mongeta tendra i patata Ou		Verdures al forn Mongeta blanca saltejada		Amanida Carn vermella		Crema de verdures Tacos vegetals casolans
20	Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita francesa 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 Botifarra de porc al forn 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
	Sopa de pasta Ou		Pasta amb verdures i formatge		Crema de verdures Carn blanca		Coca de verdures		Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
27	Arròs integral ECO amb tomàquet Truita d'espínacs i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	28	Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Gall d'indi a la planxa 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 Llenties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral	1	
	Verdures al forn Tofu a la planxa		Pèsols saltejats amb patata		Arròs amb verdures Ou		Crema de verdures Carn blanca		

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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