

## DILLUNS

**4** Arròs integral amb verdures (SENSE llegums)  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures i formatge*

## DIMARTS

**5** Llentilles estofades amb hortalisses  
Truita de patates i carbassó  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de patata  
Carn blanca*

## DIMECRES

**6** Gratinat de bròquil i patata  
Daus de gall d'indi a la jardineria  
Enciam i olives verdes  
Iogurt natural ECO sense sucre  
Pa integral

*Arròs integral amb hortalisses  
Ou*

## DIJOUS

**7** Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

*Crema de verdures  
Peix blau*

## DIVENDRES

**8** Crema de pèsols i patata  
Daus de porc guisats  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral  
Crotons

*Verdura al forn  
Pizza vegetal casolana*

**11** Trinxat de col i patata vegetal  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa  
Ou*

**12** Mongeta tendra amb patata  
Burrito amb tires de pollastre  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

*Amanida d'espínacs  
Peix blanc*

**13** Cigrons estofats amb hortalisses  
Bacallà al forn amb llimona  
Ceba confitada  
Iogurt natural ECO sense sucre  
Pa integral

*Amanida d'arròs i formatge fresc*

**14** Arròs integral amb tomàquet  
Truita d'espínacs i patata  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de lletíes*

**15** Crema de carbassó (sense llet)  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lletíes  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

*Mongeta i patata  
Hamburguesa vegetal*

**18** Espaguetis integrals al pesto  
Palometes amb samfaina  
Amanida d'enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Verdures saltejades amb mongeta blanca*

**19** Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Vedella amb salsa de verdures (verdures triturades)  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Carn blanca*

**20** Puré de verdures  
Arròs integral amb bolonyesa de lletíes  
Iogurt natural ECO sense sucre  
Pa integral

*Amanida de pasta  
Ou*

**21** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Peix blau*

**22** Crema de carbassó (sense llet)  
Amanida de lletíes (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)  
Fruita del temps  
Pa integral

*Saltejat de verdures  
Tacos vegetals casolans*

**25** FESTA

**26** Macarrons integrals gratinats amb salsa de tomàquet  
Pollastre rostit  
Enciam i olives verdes  
Fruita de temps  
Pa integral

*Amanida de patata  
Peix blanc*

**27** Bledes amb patata  
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada  
Iogurt natural ECO sense sucre

*Amanida  
Cigrons amb verdures*

**28** Cigrons saltejats amb sofregit  
Peix fresc de mercat  
Ceba confitada  
Fruita del temps  
Pa integral

*Cuscús amb verdures  
Carn blanca*

**29** Crema de carbassó (sense llet)  
Lasanya de lletíes  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Pizza vegetal casolana*

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 18 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)