

DILLUNS

4 Llenties saltades amb verdures
Filet de lluç al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb verdures
Hummus amb pastanaga*

DIMARTS

5 Amanida d'enciams, tomàquet,
pastanaga i verat
Macarrons integrals ECO amb bonyesa
vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)
iogurt ECO natural
Pa integral
NO formatge ratllat

*Amanida de patata
Carn blanca*

DIMECRES

6 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Lluç a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs integral amb hortalisses
Ou*

DIJOUS

7 Puré de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Pollastre a la planxa
Pastanaga saltada
Fruita del temps
Pa integral
Croston de pa

*Crema de verdures
Peix blau*

DIVENDRES

8 Sopa de peix amb arròs ECO
(sofregit i fumet de peix)
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

11 Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa
Ou*

12 Espirals integrals ECO
amb salsa d'alfàbrega i formatge
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral
NO formatge ratllat

*Amanida d'espinacs
Peix blanc*

13 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga,
espinacs, pebrot i tomàquet)
Lluç a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Amanida d'arròs i formatge fresc

14 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de llenties

15 Puré de carbassó (amb ceba i patata)
Pastís de mongeta blanca i patata
Fruita del temps
Pa integral
Croston de pa

*Mongeta i patata
Hamburguesa vegetal*

18 Amanida d'enciams, tomàquet,
blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà (Peix, calamars, sofregit)
Fruita del temps
Pa integral
SENSE lactonesa

*Verdures saltejades amb mongeta
blanca*

19 Llenties ECO guisades amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

*Crema de verdures
Carn blanca*

20 Crema de pèsols
Espaguetis ECO amb
bonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de
tomàquet)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral / **NO formatge ratllat**

*Amanida
Peix blau*

21 Bledes amb patata ECO
Vedella a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral
Formatge (tall)

*Amanida de pasta
Ou*

22 Arròs pilaff ECO
Gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Saltejat de verdures
Tacos vegetals casolans*

25 FESTA

26 Tallarins amb salsa de soja i verdures
Pèsols ofegats amb ceba
Enciam i olives verdes
Fruita de temps
Pa integral

*Amanida de patata
Peix blanc*

27 Mongeta tendra i patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Cigrons amb verdures*

28 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures
Carn blanca*

29 Arròs a l'estil japonès
Pollastre a la planxa
Panís de blat de moro al forn
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