

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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*

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*

6

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

*Arròs integral amb hortalisses
Ou*

7

Purè 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*

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

Purè 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

Arròs ECO integral amb tomàquet
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

Tallarins amb salsa de soja i verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures
Carn blanca*

29

Mongetes saltades al pebre vermell
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