

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>4</p> <p>Lenties saltades amb verdures Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Hummus amb pastanaga</i></p> | <p>5</p> <p>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</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i></p> | <p>6</p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Llom a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i> <i>Ou</i></p> | <p>7</p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Pollastre a la planxa Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i></p> | <p>8</p> <p>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p> |
| <p>11</p> <p>Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa</i> <i>Ou</i></p> | <p>12</p> <p>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</p> <p><i>Amanida d'espinacs</i> <i>Peix blanc</i></p> | <p>13</p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i></p> | <p>14</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de llenties</i></p> | <p>15</p> <p>Purè de carbassó (amb ceba i patata) Pastís de mongeta blanca i patata Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Mongeta i patata</i> <i>Hamburguesa vegetal</i></p> |
| <p>18</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (Peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral SENSE lactonesa</p> <p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p> | <p>19</p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga iogurt ECO natural Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Carn blanca</i></p> | <p>20</p> <p>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</p> <p><i>Amanida</i> <i>Peix blau</i></p> | <p>21</p> <p>Bledes amb patata ECO Vedella a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Formatge (tall)</p> <p><i>Amanida de pasta</i> <i>Ou</i></p> | <p>22</p> <p>Arròs pilaff ECO Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p> |
| <p>25</p> <p>FESTA</p> | <p>26</p> <p>Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i></p> | <p>27</p> <p>Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre a la planxa Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata</i> <i>Peix blanc</i></p> | <p>28</p> <p>Tallarins amb salsa de soja i verdures Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cuscús amb verdures</i> <i>Carn blanca</i></p> | <p>29</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Falafels de cigrons (ECO) Enciam i olives verdes Fruita de temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p> |

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