

## DILLUNS

**4** Llenties saltades amb verdures  
Filet de lluç a la romana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures i formatge*

## DIMARTS

**5** Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat  
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
iogurt ECO natural  
Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida de patata  
Carn blanca*

## DIMECRES

**6** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Llom rostit amb salsa de poma  
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 l'allet  
Pastanaga saltada  
Fruita del temps  
Pa integral  
**Crostons casolans**

*Crema de verdures  
Peix blau*

## DIVENDRES

**8** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)  
Truita de carbassó, patata i ceba  
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 (SENSE 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  
Formatge ratllat

*Amanida d'espinacs  
Peix blanc*

**13** Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Seitó arrebossat  
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  
**Crostons casolans**

*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  
Lactonesa amb all

*Verdures saltejades amb mongeta blanca*

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

*Crema de verdures  
Carn blanca*

**20** Crema de pèsols  
**Pasta amb bolonyesa de vedella**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral / Formatge ratllat

*Amanida  
Peix blau*

**21** Bledes amb patata ECO  
Hamburguesa de vedella mixta  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge (tall)

*Amanida de pasta  
Ou*

**22** Arròs pilaff ECO  
Gall d'indi al curri  
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  
Luç amb salsa marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Cigrons amb verdures*

**28** Tallarins amb salsa de soja i verdures  
Truita d'espinacs i patata  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures  
Carn blanca*

**29** Mongetes saltades al pebre vermell  
Nuggets casolans de pollastre  
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](http://www.paidos.cat)