

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 Llenties saltades amb verdures Filet de lluç a la romana (No gluten / No ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	5 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella iogurt ECO natural Pa sense gluten Formatge ratllat	6 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Llom rostit amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	7 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Pollastre a l'allet Pastanaga saltada Fruita del temps Pa sense gluten Crotons de pa sense gluten	8 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Trita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet
<i>Pasta sense gluten amb verdures i formatge</i>	<i>Amanida de patata Carn blanca</i>	<i>Arròs integral amb hortalisses Ou</i>	<i>Crema de verdures Peix blau</i>	<i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana sense gluten</i>
11 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa sense gluten	12 Pasta sense gluten amb salsa d'alfabrega i formatge Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat	13 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Seitó arrebossat (No gluten / No ou) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa sense gluten	15 Purè de carbassó (amb ceba i patata) Pastís de mongeta blanca i patata Fruita del temps Pa sense gluten Crotons de pa sense gluten
<i>Sopa Ou</i>	<i>Amanida d'espinacs Peix blanc</i>	<i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i>	<i>Amanida de llenties</i>	<i>Mongeta i patata Hamburguesa vegetal</i>
18 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà sense gluten (Peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa sense gluten Lactonesa amb all	19 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga iogurt ECO natural Pa sense gluten amb tomàquet	20 Crema de pèsols Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat	21 Bledes amb patata ECO Hamburguesa de vedella mixta Tomàquet al forn Fruita del temps Pa sense gluten Formatge (tall)	22 Arròs pilaff ECO Gall a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i>	<i>Crema de verdures Carn blanca</i>	<i>Amanida Peix blau</i>	<i>Amanida de pasta sense gluten Ou</i>	<i>Saltejat de verdures Tacos vegetals casolans sense gluten</i>
25 FESTA	26 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Enciam i olives verdes Fruita de temps Pa sense gluten	27 Mongeta tendra i patata Lluc amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten	28 Pasta sense gluten amb salsa de soja i verdures Trita d'espinacs i patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	29 Mongetes saltades al pebre vermell Nuggets casolans de pollastre (No gluten / No ou) Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa sense gluten
	<i>Amanida de patata Peix blanc</i>	<i>Amanida Cigrons amb verdures</i>	<i>Arròs amb verdures Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures Pizza vegetal casolana sense gluten</i>

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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