

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>4</b></p> <p>Llenties saltades amb verdures<br/>Filet de lluç a la romana<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures i formatge sense lactosa</i></p>   | <p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat<br/>Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)<br/><b>logurt sense lactosa</b><br/>Pa integral<br/><b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida de patata<br/>Carn blanca</i></p> | <p><b>6</b></p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Llom rostit amb salsa de poma<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses<br/>Ou</i></p>                            | <p><b>7</b></p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br/>Pollastre a l'allet<br/>Pastanaga saltada<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/><b>Crostons casolans</b></p> <p><i>Crema de verdures<br/>Peix blau</i></p> | <p><b>8</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)<br/>Truita de carbassó, patata i ceba<br/>Amanida d'enciam i cogombre<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Verdura al forn<br/>Pizza vegetal casolana</i></p> |
| <p><b>11</b></p> <p>Mongeta tendra i patata<br/>Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br/>Amanida d'enciam i panses<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Sopa<br/>Ou</i></p>  | <p><b>12</b></p> <p><b>Espirals integrals ECO amb salsa d'alfabrega (SENSE formatge)</b><br/>Ous durs amb tomàquet<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/><b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida d'espinacs<br/>Peix blanc</i></p>            | <p><b>13</b></p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)<br/>Seitó arrebossat<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge fresc sense lactosa</i></p>                        | <p><b>14</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Pollastre al forn<br/>Xampinyons saltats amb all i julivert<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida de llenties</i></p>                                      | <p><b>15</b></p> <p>Purè de carbassó (amb ceba i patata)<br/>Pastís de mongeta blanca i patata<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/>Crostons de pa</p> <p><i>Mongeta i patata<br/>Hamburguesa vegetal</i></p>                                    |
| <p><b>18</b></p> <p><b>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives (SENSE formatge fresc)</b><br/>Fideuà (Peix, calamars, sofregit)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/><b>SENSE lactonesa</b></p> <p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p> | <p><b>19</b></p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Truita de patata i ceba<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/><b>logurt sense lactosa</b><br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures<br/>Carn blanca</i></p>                                  | <p><b>20</b></p> <p>Crema de pèsols<br/>Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral / <b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida<br/>Peix blau</i></p> | <p><b>21</b></p> <p>Bledes amb patata ECO<br/>Hamburguesa de vedella mixta<br/>Tomàquet al forn<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral<br/><b>Formatge (tall) sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida de pasta<br/>Ou</i></p>             | <p><b>22</b></p> <p>Arròs pilaff ECO<br/>Gall d'indi al curri<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures<br/>Tacos vegetals casolans</i></p>  |
| <p><b>25</b></p> <p>FESTA</p>  | <p><b>26</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Pèsols ofegats amb ceba<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita de temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata<br/>Peix blanc</i></p>  | <p><b>27</b></p> <p>Mongeta tendra i patata<br/>Lluç amb salsa marinera<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida<br/>Cigrons amb verdures</i></p>   | <p><b>28</b></p> <p>Tallarins amb salsa de soja i verdures<br/>Truita d'espinacs i patata<br/>Amanida d'enciam i tomàquet<br/>Fruita del temps<br/>Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cuscús amb verdures<br/>Carn blanca</i></p>            | <p><b>29</b></p> <p>Mongetes saltades al pebre vermell<br/>Nuggets casolans de pollastre<br/>Panís de blat de moro al forn<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures<br/>Pizza vegetal casolana</i></p>                       |

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 1R 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)