

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 Arròs amb verdures Filet de lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures i formatge</i>	5 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Pasta amb bolonyesa de vedella iogurt ECO natural Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida de patata Carn blanca</i>	6 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Llom rostit amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Arròs integral amb hortalisses Ou</i>	7 Puré de pastanaga Pollastre a l'allet Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral Crotons de pa <i>Crema de verdures Peix blau</i>	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 <i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</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 integral <i>Sopa Ou</i>	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 <i>Amanida d'espinacs Peix blanc</i>	13 Patates amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Seitó arrebossat Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i>	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de patata Ou</i>	15 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Truita francesa Fruita del temps Pa integral Crotons de pa <i>Mongeta i patata Hamburguesa vegetal</i>
18 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (Peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa amb all <i>Verdures saltejades amb arròs</i>	19 Patates guisades (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga iogurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Crema de verdures Carn blanca</i>	20 Crema de pastanaga Espaguetis ECO amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Formatge ratllat <i>Amanida Peix blau</i>	21 Bledes amb patata ECO Hamburguesa de vedella mixta Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Formatge (tall) <i>Amanida de pasta Ou</i>	22 Arròs pilaff ECO Gall d'indi al curri Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Saltejat de verdures Tacos vegetals casolans</i>
25 FESTA	26 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Enciam i olives verdes Fruita de temps Pa integral <i>Amanida de patata Peix blanc</i>	27 Mongeta tendra i patata Lluç amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Amanida Ou</i>	28 Tallarins amb salsa de soja i verdures Truita d'espinacs i patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Arròs amb verdures Carn blanca</i>	29 Puré de pastanaga Nuggets casolans de pollastre Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Pizza vegetal casolana</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