

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>4</b></p> <p><b>Arròs amb verdures</b>  <b>Filet de lluç a la romana</b>  <b>(NO gluten NO ou)</b>                  Amanida d'enciam i blat de moro                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Pasta sense al·lèrgens amb verdures i formatge</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat  <b>Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella</b>                  Iogurt ECO natural  <b>Pa sense gluten</b>                  Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida de patata</i>  <i>Carn blanca</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)                  Llom rostit amb salsa de poma                  Enciam i olives verdes                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses</i>  <i>Ou</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de pastanaga</b>                  Pollastre a l'allet                  Pastanaga saltada                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b>                  Crostons de pa sense gluten</p> <p><i>Crema de verdures</i>  <i>Peix blau</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>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  <b>Pa sense gluten amb tomàquet</b></p> <p><i>Verdura al forn</i>  <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>11</b></p> <p>Mongeta tendra i patata                  Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)                  Amanida d'enciam i panses                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Sopa</i>  <i>Ou</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Pasta sense al·lèrgens amb salsa d'alfàbrega i formatge</b>                  Ous durs amb tomàquet                  Amanida d'enciam i blat de moro                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b>                  Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'espinacs</i>  <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>Patates amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  <b>Seitó arrebossat (NO gluten NO ou)</b>                  Enciam i olives verdes                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet                  Pollastre al forn                  Xampinyons saltats amb all i julivert                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Amanida de patata</i>  <i>Ou</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>Puré de carbassó (amb ceba i patata)  <b>Truita francesa</b>                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b>                  Crostons de pa sense gluten</p> <p><i>Mongeta i patata</i>  <i>Hamburguesa vegetal</i></p>
<p><b>18</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc  <b>Fideuà sense al·lèrgens (Peix, calamars, sofregit)</b>                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b>                  Lactonesa amb all</p> <p><i>Verdures saltejades amb arròs</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Patates guisades (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)</b>                  Truita de patata i ceba                  Amanida d'enciam i pastanaga                  Iogurt ECO natural  <b>Pa sense gluten amb tomàquet</b></p> <p><i>Crema de verdures</i>  <i>Carn blanca</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de pastanaga</b>  <b>Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella</b>                  Amanida d'enciam i pastanaga                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten / Formatge ratllat</b></p> <p><i>Amanida</i>  <i>Peix blau</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Bledes amb patata ECO                  Hamburguesa de vedella mixta                  Tomàquet al forn                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b>                  Formatge (tall)</p> <p><i>Amanida de pasta sense al·lèrgens</i>  <i>Ou</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>Arròs pilaff ECO  <b>Gall d'indi a la planxa</b>                  Amanida d'enciam i blat de moro                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Saltejat de verdures</i>  <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>25</b></p> <p>FESTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongeta tendra i patata                  Lluç amb salsa marinera                  Amanida d'enciam i pastanaga                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Amanida</i>  <i>Ou</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Puré de pastanaga</b>  <b>Nuggets casolans de pollastre (NO gluten NO ou)</b>                  Panís de blat de moro al forn                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Amanida de patata</i>  <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Pasta sense al·lèrgens amb verdures</b>                  Truita d'espinacs i patata                  Amanida d'enciam i tomàquet                  Fruita del temps  <b>Pa sense gluten amb tomàquet</b></p> <p><i>Arròs amb verdures</i>  <i>Carn blanca</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet  <b>Pollastre a la planxa</b>                  Enciam i olives verdes                  Fruita de temps  <b>Pa sense gluten</b></p> <p><i>Crema de verdures</i>  <i>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)

