

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

**Arròs 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**

*Pasta sense al·lèrgens amb verdures i formatge*

5

Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat  
**Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella**  
 logurt ECO natural  
**Pa sense gluten**  
 Formatge ratllat

*Amanida de patata*  
*Carn blanca*

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**

*Arròs integral amb hortalisses*  
*Ou*

7

**Puré de pastanaga**  
 Pollastre a l'allet  
 Pastanaga saltada  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**  
 Crostons de pa sense gluten

*Crema de verdures*  
*Peix blau*

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 sense gluten 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 i panses  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**

*Sopa*  
*Ou*

12

**Pasta sense al·lèrgens amb salsa d'alfàbrega i formatge**  
 Ous durs amb tomàquet  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**  
 Formatge ratllat

*Amanida d'espinacs*  
*Peix blanc*

13

Patates amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
**Seitó arrebossat (NO gluten NO ou)**  
 Enciam i olives verdes  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**

*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 sense gluten**

*Amanida de patata*  
*Ou*

15

Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
**Truita francesa**  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**  
 Crostons de pa sense gluten

*Mongeta i patata*  
*Hamburguesa vegetal*

18

Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc  
**Fideuà sense al·lèrgens (Peix, calamars, sofregit)**  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**  
 Lactonesa amb all

*Verdures saltejades amb arròs*

19

Patates guisades (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
 Truita de patata i ceba  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 logurt ECO natural  
**Pa sense gluten amb tomàquet**

*Crema de verdures*  
*Carn blanca*

20

**Crema de pastanaga**  
**Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella**  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten / Formatge ratllat**

*Amanida*  
*Peix blau*

21

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

*Amanida de pasta sense al·lèrgens*  
*Ou*

22

Arròs pilaff ECO  
**Gall d'indi a la planxa**  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**

*Saltejat de verdures*  
*Tacos vegetals casolans*

25

FESTA

Arròs ECO integral amb tomàquet  
**Pollastre a la planxa**  
 Enciam i olives verdes  
 Fruita de temps  
**Pa sense gluten**

*Amanida de patata*  
*Peix blanc*

27

Mongeta tendra i patata  
 Lluç amb salsa marinera  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**

*Amanida*  
*Ou*

28

**Pasta sense al·lèrgens amb verdures**  
 Truita d'espinacs i patata  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten amb tomàquet**

*Arròs amb verdures*  
*Carn blanca*

29

**Puré de pastanaga**  
**Nuggets casolans de pollastre (NO gluten NO ou)**  
 Panis de blat de moro al forn  
 Fruita del temps  
**Pa sense gluten**

*Crema de verdures*  
*Pizza vegetal casolana*

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)