

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 18 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326