

DILLUNS

4 Arròs integral amb verdures (SENSE llegums)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb verdures i formatge

DIMARTS

5 Llentíes estofades amb hortalisses
Truita de patates i carbassó amb farina de cigrò (sense ou)
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Carn blanca*

DIMECRES

6 Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall d'indi a la jardineria
Enciam i olives verdes
Iogurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Arròs integral amb hortalisses
Saltejat de pèsols*

DIJOUS

7 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Macarrons sense gluten amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat

*Crema de verdures
Peix blau*

DIVENDRES

8 Crema de pèsols i patata
Daus de porc guisats
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

11 Trinxat de col i patata vegetal
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa
Carn blanca*

12 Mongeta tendra amb patata
Burrito amb tires de pollastre
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanida d'espínacs
Peix blanc*

13 Cigrons estofats amb hortalisses
Bacallà al forn amb llimona
Ceba confitada
Iogurt natural ECO sense sucre
Pa integral

Amanida d'arròs i formatge fresc

14 Arròs integral amb tomàquet
Truita d'espínacs i patata amb farina de cigrò (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de llentíes

15 Crema de carbassó (sense llet)
Espaguetis sense gluten amb bolonyesa vegetal de llentíes
Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat

*Mongeta i patata
Hamburguesa vegetal*

18 **Espaguetis sense gluten al pesto**
Palometa amb samfaina
Amanida d'enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

Verdures saltejades amb mongeta blanca

19 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella amb salsa de verdures (verdures triturades)
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Carn blanca*

20 Puré de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llentíes
Iogurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Amanida
Peix blau*

21 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates amb farina de cigrò (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de pasta amb llentíes

22 Crema de carbassó (sense llet)
Amanida de llentíes (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita del temps
Pa integral

*Saltejat de verdures
Tacos vegetals casolans*

25 FESTA

MILLORES NUTRICIONALS

26 **Macarrons sense gluten gratinats amb salsa de tomàquet**
Pollastre rostit
Enciam i olives verdes
Fruita de temps
Pa integral

*Amanida de patata
Peix blanc*

27 Bledes amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

*Amanida
Cigrons amb verdures*

28 Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa integral

*Cuscús amb verdures
Carn blanca*

29 Crema de carbassó (sense llet)
Llentíes saltades amb verdures
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Pizza vegetal casolana*

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 18 no contenen fruits secs.

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