

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>4</b></p> <p>Arròs integral amb verduteres (SENSE llegums) <b>Tofu amb salsa verda</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures i formatge</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Llentíes estofades amb hortalisses Truita de patates i carbassó Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata Tofu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Gratinat de bròquil i patata <b>Salsitxes de tofu al forn</b> Enciam i olives verdes Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses Ou</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Crema de verdures Pèsols saltats</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de pèsols i patata Truita francesa Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Crotons</p> <p><i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>11</b></p> <p>Trinxat de col i patata vegetal <b>Truita francesa</b> Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa Ou</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata <b>Burrito amb picada de soja texturitzada</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><i>Amanida d'espínacs Mongeta blanca saltejada</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Puré de verdures</b> Cigrons estofats amb hortalisses Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral amb tomàquet Truita d'espínacs i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de lletíes</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de carbassó (sense llet) Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lletíes Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Mongeta i patata Hamburguesa vegetal</i></p>
<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis integrals al pesto <b>Hamburguesa de tofu i pastanaga</b> Amanida d'enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) <b>Truita francesa</b> Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Seità</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Puré de verdures Arròs integral amb bolonyesa de lletíes Iogurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta Ou</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Hummus amb pastanaga</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de carbassó (sense llet) Amanida de lletíes (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda) Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>25</b></p> <p>FESTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrons integrals gratinats amb salsa de tomàquet <b>Truita francesa</b> Enciam i olives verdes Fruita de temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata Pèsols saltejats</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Bledes amb patata Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada Iogurt natural ECO sense sucre</p> <p><i>Amanida Cigrons amb verdures</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Puré de verdures</b> Cigrons saltejats amb sofregit Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Cuscús amb verdures Tofu</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de carbassó (sense llet) Lasanya de lletíes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del 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](http://www.paidos.cat)