

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**4** Llenties saltades amb verdures  
**Arròs amb verdures**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures i formatge*

**5** **Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga (SENSE verat)**  
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Iogurt ECO natural  
Pa integral  
Formatge ratllat

*Amanida de patata i cigrons*

**6** Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
**Tofu amb salsa de poma**  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs integral amb hortalisses  
Ou*

**7** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
**Seità a l'allet**  
Pastanaga saltada  
Fruita del temps  
Pa integral  
Croston de pa

*Crema de verdures  
Pèsols saltats*

**8** **Sopa vegetal amb arròs ECO**  
Truita de carbassó, patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Verdura al forn  
Pizza vegetal casolana*

**11** Mongeta tendra i patata  
**Cigrons salsa de verduretes (pastanaga i ceba)**  
Amanida d'enciam i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

*Sopa  
Ou*

**12** 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

*Amanida d'espínacs  
Mongeta blanca saltejada*

**13** Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet)  
**Verdures al forn**  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida d'arròs i formatge fresc*

**14** Arròs ECO integral amb tomàquet  
**Hamburguesa vegetal**  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida de llenties*

**15** Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Pastís de mongeta blanca i patata  
Fruita del temps  
Pa integral  
Croston de pa

*Mongeta i patata  
Hamburguesa vegetal*

**18** Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc  
**Fideuà de verdures**  
Fruita del temps  
Pa integral  
Lactonesa amb all

*Verdures saltejades amb mongeta blanca*

**19** 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

*Crema de verdures  
Tofu*

**20** Crema de pèsols  
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral / Formatge ratllat

*Amanida  
Hummus amb pastanaga*

**21** Bledes amb patata ECO  
**Hamburguesa vegetal**  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge (tall)

*Amanida de pasta  
Ou*

**22** Arròs pilaf ECO  
**Mongetes blanques al curri**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Saltejat de verdures  
Tacos vegetals casolans*

**25** FESTA

**26** Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pèsols ofegats amb ceba  
Enciam i olives verdes  
Fruita de temps  
Pa integral

*Amanida de patata  
Pèsols saltejats*

**27** Mongeta tendra i patata  
**Cigrons saltejats**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Cigrons amb verdures*

**28** Tallarins amb salsa de soja i verduretes  
Truita d'espínacs i patata  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures  
Seità*

**29** Mongetes saltades al pebre vermell  
**Seità arrebossat**  
Panís de blat de moro al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

*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)