

DILLUNS

4 Llenties saltades amb verdures
Gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb verdures i formatge

DIMARTS

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
Carn blanca*

DIMECRES

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

*Arròs integral amb hortalisses
Ou*

DIJOUS

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

*Crema de verdures
Saltejat de pèsols*

DIVENDRES

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
Pollastre a la planxa
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'espinacs
Carn blanca*

13 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa integral

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 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
Carn blanca*

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
Saltejat de llenties*

21 Bledes amb patata ECO
Hamburguesa de vedella mixta
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral
Formatge (tall)

*Amanida de pasta
Ou*

22 Arròs pilaf ECO
Gall d'indi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Saltejat de verdures
Tacos vegetals casolans*

25 FESTA

26 Tallarins amb salsa de soja i verduretets
Pèsols ofegats amb ceba
Enciam i olives verdes
Fruita de temps
Pa integral

*Amanida de patata
Ou*

27 Mongeta tendra i patata
Gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Cigrons amb verdures*

28 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Cuscús amb verdures
Carn blanca*

29 Arròs a l'estil japonès
Pollastre arrebossat a l'estil japonès
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