

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>4</p> <p>Llenties saltades amb verdures Arròs amb verdures Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures i formatge vegà</i></p>	<p>5</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga (SENSE verat) Macarrons integrals ECO amb bonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) logurt de soja / Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat vegà</p> <p><i>Amanida de patata i cigrons</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</i></p>	<p>7</p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Seità a l'allet Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Crema de verdures Pèsols saltats</i></p>	<p>8</p> <p>Sopa vegetal amb arròs ECO Saltejat 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 Cigrons amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa Seità</i></p>	<p>12</p> <p>Espirals integrals ECO amb salsa d'alfàbrega i formatge vegà Tofu amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat vegà</p> <p><i>Amanida d'espínacs Mongeta blanca saltejada</i></p>	<p>13</p> <p>Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet) Verdures al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge vegà</i></p>	<p>14</p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal 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 (SENSE formatge fresc) Fideuà de verdures Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p>	<p>19</p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltejat de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja / Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures Tofu</i></p>	<p>20</p> <p>Crema de pèsols Espaguets ECO amb bonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Formatge ratllat vegà</p> <p><i>Amanida Hummus amb pastanaga</i></p>	<p>21</p> <p>Bledes amb patata ECO Hamburguesa vegetal Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Formatge (tall)</p> <p><i>Amanida de pasta Verdures al forn</i></p>	<p>22</p> <p>Arròs pilaf ECO Mongetes blanques saltejades 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 Cigrons saltejats 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 Seità arrebossat Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata Pèsols saltejats</i></p>	<p>28</p> <p>Tallarins amb salsa de soja i verdures Saltejat d'espínacs i patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cuscús amb verdures Seità</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 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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326