

DILLUNS

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 vegà

DIMARTS

5 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga (SENSE verat)
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)
logurt de soja / Fruita del temps
Pa integral
Formatge ratllat vegà

Amanida de patata i cigrons

DIMECRES

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

DIJOUS

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*

DIVENDRES

8 **Sopa vegetal amb arròs ECO**
Saltejat 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 amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i panses
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa
Seità*

12 **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

*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 vegà

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 (SENSE formatge fresc)
Fideuà de verdures
Fruita del temps
Pa integral

Verdures saltejades amb mongeta blanca

19 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

*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 vegà**

*Amanida
Hummus amb pastanaga*

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

*Amanida de pasta
Verdures al forn*

22 Arròs pilaf ECO
Mongetes blanques saltejades 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 verdures
Saltejat 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