

DILLUNS

**1**

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
**Filet de lluç al fron**  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral  
**No crostons**

Crema de verdures  
Ou

DIMARTS

**2**

Arròs integral ECO amb tomàquet  
**Truita francesa**  
Enciam i cogombre  
Iogurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

Mongeta i patata  
Peix blanc

DIMECRES

**3**

Mongetes saltades al pebre vermell  
**Llom a la planxa**  
Samfaina  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida de pasta amb formatge  
fresc

DIJOUS

**4**

Bledes amb patata  
Pollastre al forn  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures al forn  
Amanida de llenties

DIVENDRES

**5**

Amanida d'enciam,  
pastanaga, blat de moro i verat  
Espaguetis amb bonyesa vegetal ECO  
(soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral  
**No formatge**

Amanida  
Pizza vegetal casolana

**8**

Llenties ECO guisades amb hortalisses  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb verdures  
Carn blanca

**9**

Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral  
**NO Lactonesa**

Cuscús amb verdures  
Ou

**10**

Arròs pilaff ECO  
**Call d'indi a la planxa**  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

Saltejat de verdures  
Peix blau

**11**

Crema de pèsols  
Macarrons integrals ECO  
amb bonyesa vegetal ECO  
(seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral  
**No formatge**

Amanida  
Saltejat de mongeta blanca

**12**

Mongeta tendra i patata  
Bacallà al forn  
**Carbassó al forn**  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

**15**

Hummus amb bastonets de pastanaga  
Arròs ECO negre amb calamars  
Fruita del temps  
Pa integral  
**NO Lactonesa**

Saltejat de verdures  
Peix blanc

**16**

Purè de verdures  
**Truita francesa**  
Enciam i pastanaga  
Iogurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

Bledes amb patata  
Ou

**17**

Cuscús ECO amb hortalisses  
(pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida de pasta amb cigrons

**18**

Amanida d'enciam, pastanaga,  
blat de moro i ou dur  
**Lasanya de llenties ECO (SENSE formatge)**  
(amb sofregit de tomàquet i beixamel  
d'arròs)  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de verdures  
Carn blanca

**19**

**Hamburguesa completa (100% vedella)**  
Patates "deluxe"  
Gelat  
**No formatge**

Verdures al forn  
Tacos vegetals casolans

**22**

VACANCES

**23**

VACANCES

**24**

VACANCES

**25**

VACANCES

**26**

VACANCES

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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)