

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**1** Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Filet de lluç a la romana  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral  
**Crostons casolans**

Crema de verdures  
Ou

**2** Arròs integral ECO amb tomàquet  
Truita de patata i carbassó  
Enciam i cogombre  
Iogurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

Mongeta i patata  
Peix blanc

**3** Mongetes saltades al pebre vermell  
Salsitxes al forn  
Samfaina  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida de pasta amb formatge fresc

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

Verdures al forn  
Amanida de llenties

**5** Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i verat  
**Pasta amb bolonyesa de vedella**  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

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  
Lactonesa

Cuscús amb verdures  
Ou

**10** Arròs pilaff ECO  
Gall d'indi a l'orenga  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

Saltejat de verdures  
Peix blau

**11** Crema de pèsols  
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

Amanida  
Saltejat de mongeta blanca

**12** Mongeta tendra i patata  
Bacallà al forn  
Carbassó arrebossat  
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  
Lactonesa

Saltejat de verdures  
Peix blanc

**16** Vichissoise  
Tiretes de lluç cruixents  
Enciam i pastanaga  
Iogurt ECO natural  
Pa integral  
**Crostons casolans**

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 (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de verdures  
Carn blanca

**19** **Hamburguesa completa (100% vedella) amb pa de barra**  
Patates "deluxe"  
Gelat

Verdures al forn  
Tacos vegetals casolans

**22** VACANCES

**23** VACANCES

**24** VACANCES

**25** VACANCES

**26** VACANCES

Les amanides dels infants del'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)