

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>1</b></p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <b>Crostats casolans</b></p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i carbassó Enciam i cogombre <b>logurt natural sense lactosa</b> Pa amb tomàquet</p> <p><i>Mongeta i patata</i> <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes saltades al pebre vermell Salsitxes al forn Samfaina Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta amb formatge fresc sense lactosa</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Bledes amb patata Pollastre al forn Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i verat Espaguetis amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral <b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Carn blanca</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives SENSE formatge fresc</b> Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral <b>NO Lactonesa</b></p> <p><i>Cuscús amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blau</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de pèsols Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral <b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida</i> <i>Saltejat de mongeta blanca</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Carbassó arrebossat Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Mongeta saltada al pebre vermell Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam i pastanaga <b>logurt natural sense lactosa</b> Pa amb tomàquet</p> <p><i>Bledes amb patata</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirals ECO integrals amb salsa de carbassa Pollastre amb salsa d'ametlles Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <b>Formatge ratllat sense lactosa</b></p> <p><i>Amanida de pasta amb cigrons</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur <b>Lasanya de llenties ECO (SENSE formatge) (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)</b> Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Carn blanca</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Hamburguesa completa (100% vedella) amb pa de barra</b> Patates fregides Gelat <b>Formatge sense lactosa</b></p> <p><i>Verdures al forn</i> <i>Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>22</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>23</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>24</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>25</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>26</b></p> <p>VACANCES</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](http://www.paidos.cat)