

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>1</b></p> <p>Gratinat de coliflor i patata Truita de patates i carbassó Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>Cigrons saltejats amb espinacs <b>Salsitxes de tofu a la planxa</b> Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Mongeta i patata</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil amb patata Coca de verdures amb tofu fumat i formatge ratllat logurt natural ECO sense sucre</p> <p><i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de pèsols i patata Gallineta amb salsa verda Ceba confitada Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn</i> <i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Arròs integral pilaff <b>Daus de tofu amb salsa de poma</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>Espinacs amb patata <b>Truita francesa</b> Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Saltejat de mongeta blanca</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga, poma i nous Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Cuscús amb verdures</i> <i>Peix blau</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs integral amb tomàquet Peix fresc de mercat Enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda) Truita de patates Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Seità</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de pastanaga <b>Burrito amb picada de soja texturitzada</b> Fruita del temps</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa verda Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta amb cigrons</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda) Truita d'espinacs i patata Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Tofu</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Purè de verdures Cous-Cous amb verdures i cigrons logurt natural ECO sense sucre Pa integral</p> <p><i>Bledes amb patata</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Arròs integral amb verdures (sense llegums) <b>Fricandó de seità</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet <b>Nuggets de bròquil i formatge</b> Gel de gel Pa integral</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)