

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 Crostants de pa</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 Iogurt ECO natural 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 <b>Hamburguesa vegetal</b> Samfaina Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Bledes amb patata <b>Tofu al forn</b> Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures al forn</i> <i>Amanida de lleties</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 Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>Lleties 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>Seità</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa</p> <p><i>Cuscús amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs pilaff ECO <b>Cigrons saltats a l'orenga</b> 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 Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida</i> <i>Saltejat de mongeta blanca</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra i patata <b>Tofu al forn</b> 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>Hummus amb bastonets de pastanaga Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa integral Lactonesa</p> <p><i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blanc</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Purè de verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet</p> <p><i>Bledes amb patata</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) <b>Tofu al forn</b> Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral</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 Lasanya de lleties ECO (amb sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures</i> <i>Seità</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Hamburguesa vegetal completa</b> Patates "deluxe" Gelat</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)