

DILLUNS

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

Crema de verdures
Ou

DIMARTS

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

DIMECRES

3 Mongetes saltades al pebre vermell
Salsitxes de pollastre al forn
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 lleties

DIVENDRES

5 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

Amanida
Pizza vegetal casolana

8 Lleties 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 Puré de verdures
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet
Crostants de pa

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

Crema de verdures
Carn blanca

19 Hamburguesa completa (100% vedella)
Patates fregides
Gelats

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