

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>4</b></p> <p>Llenties saltades amb verdures Filet de lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures i formatge</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Macarrons integrals ECO amb bonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida de patata i cigrons</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) <b>Tofu amb salsa de poma</b> Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs integral amb hortalisses Ou</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) <b>Seità a l'allet</b> Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Crema de verdures Peix blau</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>11</b></p> <p>Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Sopa Ou</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Espirals integrals ECO amb salsa d'alfàbrega i formatge Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida d'espinacs Peix blanc</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Seitò arrebossat Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet <b>Hamburguesa vegetal</b> Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de llenties</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>Purè de carbassó (amb ceba i patata) Pastís de mongeta blanca i patata Fruita del temps Pa integral Croston de pa</p> <p><i>Mongeta i patata Hamburguesa vegetal</i></p>
<p><b>18</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (Peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa amb all</p> <p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet</p> <p><i>Crema de verdures Tofu</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de pèsols Espaguetis ECO amb bonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida Peix blau</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Bledes amb patata ECO <b>Hamburguesa vegetal</b> Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Formatge (tall)</p> <p><i>Amanida de pasta Ou</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>Arròs pilaff ECO <b>Mongetes saltejades al curri</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Saltejat de verdures Tacos vegetals casolans</i></p>
<p><b>25</b></p> <p>FESTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Enciam i olives verdes Fruita de temps Pa integral</p> <p><i>Amanida de patata Peix blanc</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Mongeta tendra i patata Lluç amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida Cigrons amb verdures</i></p>	<p><b>28</b></p> <p>Tallarins amb salsa de soja i verdures Truita d'espinacs i patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet</p> <p><i>Cuscús amb verdures Seità</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>Mongetes saltades al pebre vermell <b>Seità arrebossat</b> Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Crema de verdures Pizza vegetal casolana</i></p>

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 18 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)