

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 Llenties saltades amb verdures Lluç a la romana (NO gluten NO ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	5 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural Pa integral Formatge ratllat	6 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Llom rostit amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	7 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Pollastre a l'allet Pastanaga saltada Fruita del temps Pa integral Crostons de pa	8 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet
<i>Pasta amb verdures i formatge</i>	<i>Amanida de patata Carn blanca</i>	<i>Arròs integral amb hortalisses Saltejat de pèsols</i>	<i>Crema de verdures Peix blau</i>	<i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
11 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral	12 Espirals integrals ECO amb salsa d'alfabrega i formatge Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat	13 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Seitó arrebossat (NO gluten NO ou) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa integral	15 Puré de carbassó (amb ceba i patata) Pastís de mongeta blanca i patata Fruita del temps Pa integral Crostons de pa
<i>Sopa Carn blanca</i>	<i>Amanida d'espinacs Peix blanc</i>	<i>Amanida d'arròs i formatge fresc</i>	<i>Amanida de llenties</i>	<i>Mongeta i patata Hamburguesa vegetal</i>
18 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (Peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa amb all	19 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	20 Crema de pèsols Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Formatge ratllat	21 Bledes amb patata ECO Hamburguesa de vedella mixta Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral Formatge (tall)	22 Arròs pilaf ECO Gall d'indi al curri Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral
<i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i>	<i>Crema de verdures Carn blanca</i>	<i>Amanida Peix blau</i>	<i>Amanida de pasta amb llenties</i>	<i>Saltejat de verdures Tacos vegetals casolans</i>
25 FESTA	26 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral	27 Mongeta tendra i patata Lluç amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	28 Tallarins amb salsa de soja i verdures Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet	29 Mongetes saltades al pebre vermell Nuggets casolans de pollastre (NO gluten NO ou) Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral
	<i>Amanida de patata Peix blanc</i>	<i>Amanida Cigrons amb verdures</i>	<i>Cuscús amb verdures Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures Pizza vegetal casolana</i>

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R 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