

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>4</b></p> <p>Llenties saltades amb verdures <b>Arròs amb verdures</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga (SENSE verat) Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) <b>logurt de soja / Fruita del temps</b> Pa integral <b>Formatge ratllat vegà</b></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><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><b>8</b></p> <p><b>Sopa vegetal amb arròs ECO</b> <b>Saltejat de carbassó, patata i ceba</b> Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet</p>
<p><i>Pasta amb verdures i formatge vegà</i></p>	<p><i>Amanida de patata i cigrons</i></p>	<p><i>Arròs integral amb hortalisses</i></p>	<p><i>Crema de verdures</i> <i>Pèsols saltats</i></p>	<p><i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>11</b></p> <p>Mongeta tendra i patata <b>Cigrons amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)</b> Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Espirals integrals ECO amb salsa d'alfàbrega i formatge vegà</b> <b>Tofu amb tomàquet</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <b>Formatge ratllat vegà</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) <b>Verdures al forn</b> Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</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><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>Sopa</i> <i>Seità</i></p>	<p><i>Amanida d'espinacs</i> <i>Mongeta blanca saltejada</i></p>	<p><i>Amanida d'arròs i formatge vegà</i></p>	<p><i>Amanida de llenties</i></p>	<p><i>Mongeta i patata</i> <i>Hamburguesa vegetal</i></p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives (SENSE formatge fresc)</b> <b>Fideuà de verdures</b> Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>19</b></p> <p>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) <b>Saltejat de patata i ceba</b> Amanida d'enciam i pastanaga <b>logurt de soja / Fruita del temps</b> Pa amb tomàquet</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de pèsols Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / <b>Formatge ratllat vegà</b></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><b>22</b></p> <p>Arròs pilaf ECO <b>Mongetes blanques saltejades al curri</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p>
<p><i>Verdures saltejades amb mongeta blanca</i></p>	<p><i>Crema de verdures</i> <i>Tofu</i></p>	<p><i>Amanida</i> <i>Hummus amb pastanaga</i></p>	<p><i>Amanida de pasta</i> <i>Verdures al forn</i></p>	<p><i>Saltejat de verdures</i> <i>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><b>27</b></p> <p>Mongeta tendra i patata <b>Cigrons saltejats</b> Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral</p>	<p><b>28</b></p> <p>Tallarins amb salsa de soja i verdures <b>Saltejat d'espinacs i patata</b> Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa amb tomàquet</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>Amanida de patata</i> <i>Pèsols saltejats</i></p>	<p><i>Amanida</i> <i>Cigrons amb verdures</i></p>	<p><i>Cuscús amb verdures</i> <i>Seità</i></p>	<p><i>Crema de verdures</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></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)