

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|    |                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | VACANCES D'ESTIU                                                                                                                                                            | 8  | Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat<br>Macarrons integrals eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)<br>Iogurt ECO natural / Pa integral | 9  | Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Fruita del temps<br>Pa integral                                    | 10 | Purè carbassó (amb patata i ceba)<br>Crotons de pa<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet                 | 11 | FESTA                                                                                                                                             |
|    |                                                                                                                                                                             |    | <i>Amanida de llenties</i>                                                                                                                                             |    | <i>Amanida de patata<br/>Ou</i>                                                                                                                 |    | <i>Arròs saltejat amb verdures<br/>Peix blanc</i>                                                                                                             |    |                                                                                                                                                   |
| 14 | Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Truita de patata, carbassó i ceba<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps / Pa amb tomàquet | 15 | Mongeta tendra i patata<br>Lluç arrebossat<br>Enciam i tomàquet<br>Fruita del temps<br>Pa integral                                                                     | 16 | Arròs ECO pilaff<br>Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)<br>Enciam i cogombre<br>Fruita del temps<br>Pa integral                  | 17 | Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó)<br>Formatge ratllat<br>Vedella estofada amb patates<br>Fruita del temps / Pa integral | 18 | Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br>Crotons de pa<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita del temps<br>Pa integral                        |
|    | <i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i>                                                                                                                                  |    | <i>Amanida verda amb fruits secs<br/>Carn blanca</i>                                                                                                                   |    | <i>Cuscús amb verdures<br/>Ou</i>                                                                                                               |    | <i>Saltejat de verdures<br/>Cigró saltat</i>                                                                                                                  |    | <i>Verdura al forn<br/>Pizza vegetal casolana</i>                                                                                                 |
| 21 | Crema de verdures<br>Espaguetis eco amb bolonyesa de llenties<br>Formatge ratllat<br>Fruita del temps<br>Pa integral                                                        | 22 | Mongetes saltades al pebre vermell<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i pastanaga<br>Iogurt ECO natural<br>Pa amb tomàquet                                           | 23 | Arròs integral amb tomàquet<br>Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br>Enciam, poma i sèsam<br>Fruita del temps / Pa integral | 24 | Bròquil amb patata<br>Pollastre al forn amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)<br>Enciam i olives<br>Fruita del temps / Pa integral                      | 25 | Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Lluç a la romana<br>Tomàquet al forn<br>Fruita del temps<br>Pa integral |
|    | <i>Amanida verda amb formatge fresc<br/>Peix blanc</i>                                                                                                                      |    | <i>Amanida d'arròs<br/>Carn blanca</i>                                                                                                                                 |    | <i>Verdures al forn<br/>Ou</i>                                                                                                                  |    | <i>Crema de verdures<br/>Mongeta blanca saltada</i>                                                                                                           |    | <i>Saltejat de verdures<br/>Tacos vegetals</i>                                                                                                    |
| 28 | Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Ous durs amb tomàquet<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral                | 29 | Enciam, taronja, nous i crotons<br>Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)<br>Formatge ratllat<br>Fruita del temps / Pa integral  | 30 | Bledes amb patata ECO<br>Gall d'indi amb salsa de poma<br>Enciam i olives<br>Fruita del temps<br>Pa integral                                    |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                   |
|    | <i>Crema de verdures<br/>Carn blanca</i>                                                                                                                                    |    | <i>Saltejat de verdures<br/>Llenties saltades</i>                                                                                                                      |    | <i>Amanida<br/>Peix blau</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](http://www.paidos.cat)