

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 VACANCES D'ESTIU	8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Macarrons integrals eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Iogurt ECO natural / Pa integral	9 Arròs ECO integral amb tomàquet Cigrons saltats Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	10 Puré carbassó (amb patata i ceba) Crotons de pa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	11 FESTA
	Amanida de llenties	Amanida de patata Ou	Arròs saltejat amb verdures Peix blanc	
14 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet	15 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat Enciam i tomàquet Fruita del temps	16 Pa integral Arròs ECO pilaff Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i cogombre Fruita del temps	17 Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó) Formatge ratllat Mongeta blanca saltada Fruita del temps / Pa integral	18 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Bacallà amb samfaina Fruita del temps Pa integral
Amanida de pasta amb formatge fresc	Amanida verda amb fruits secs Tofu	Cuscús amb verdures Ou	Saltejat de verdures Cigrons saltats	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
21 Crema de verdures Espaguetis amb bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	22 Mongetes saltades al pebre vermell Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet	23 Arròs integral amb tomàquet Cigrons saltats amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam, poma i sèsam Fruita del temps / Pa integral	24 Bròquil amb patata Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives Fruita del temps / Pa integral	25 Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la romana Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
Amanida verda amb formatge fresc Peix blanc	Arròs saltejat amb verdures	Verdures al forn Ou	Crema de verdures Mongeta blanca saltada	Saltejat de verdures Tacos vegetals
28 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	29 Enciam, taronja, nous i crotons Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	30 Bledes amb patata Tofu amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps Pa integral		
Amanida de patata Pèsols saltats	Saltejat de verdures Llenties saltades	Amanida Peix blau		

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