

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 VACANCES D'ESTIU	8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga SENSE 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	Amanida d'espínacs Mongeta blanca saltada	
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 Seità arrebossat Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral	16 Arròs ECO pilaff Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral	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 Hamburguesa vegetal 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 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) Hamburguesa vegetal Tomàquet al forn Fruita del temps Pa integral
Amanida verda amb formatge fresc Llenties saltades	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	Pasta amb verdures i formatge		

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