

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb formatge fresc</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb formatge fresc</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>	<i>Pèsols saltejats amb patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Llom a la planxa / forn NO Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a la planxa / forn Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) NO formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb salsa de verdures Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars NO lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO formatge ratllat Truita francesa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia al forn Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures Seitè a la planxa	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Lluç a la planxa / forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Peix blanc	

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

Paidos
Fundesplai

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO Gall d'indi a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	2 Purè de pastanaga Lluç a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc
5 Sopa d'au amb pasta ECO Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	6 Patata bullida Pit de pollastre a la planxa Iogurt ECO natural Pa blanc	7 Arròs blanc Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Sípia a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	9 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc
12 FESTA	13 Pasta blanca Pollastre a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	14 Patata bullida Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	15 Purè de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	16 Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc
19 Arròs blanc Calamars a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	20 Patata bullida Gall d'indi a la planxa Iogurt ECO natural Pa blanc	21 Pasta blanca Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà al forn Poma o plàtan Pa blanc	23 Patata bullida Pollastre al forn Poma o plàtan Pa blanc
26 Purè de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	27 Patata bullida Lluç al forn Poma o plàtan Pa blanc	28 Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	29 Pasta blanca Llom a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	30 FESTA

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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ OCTUBRE – DIETA TOVA

2026-27

Escola
l'Olivera

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crostons de pa casolans Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa casolans Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de lletlies ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb formatge fresc</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Lletlies ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crostons de pa casolans Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb formatge fresc</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Lletlies ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Enciam amanit NO panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>	<i>Pèsols saltejats amb patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</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

Paidos
Fundesplai

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa sense gluten	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa sense gluten Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa sense gluten
5 Sopa d'au amb pasta NO gluten Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre arrebossat NO gluten/NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa sense gluten Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana sense gluten
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa sense gluten	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa sense gluten	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta sense gluten amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa sense gluten	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	21 Pasta NO gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Trita d'espinacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa no gluten amb tomàquet	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa sense gluten Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa sense gluten	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada NO gluten/NO ou Fruita del temps Pa sense gluten
Sopa de pasta sense gluten Ou	Pasta sense gluten amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Lluç arrebossat NO gluten/NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa sense gluten	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola NO gluten (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa sense gluten	30 FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Peix blanc	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa casolans Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro logurt neutral SENSE lactosa Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa casolans Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb formatge fresc sense lactosa i ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat SENSE lactosa Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO saltat amb calamars NO Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt neutral SENSE lactosa Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat SENSE lactosa Truita d'espínacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa casolans Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge sense lactosa</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb formatge fresc sense lactosa</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>	<i>Pèsols saltejats amb patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Cigrons saltats Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Saltejat de mongeta blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Seità	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seità a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Cigrons saltats Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Amanida Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Peix blanc	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa sense gluten	2 Purè de pastanaga Crotons de pa NO gluten Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps Pa sense gluten
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures sense gluten
5 Sopa d'au amb pasta sense al·lèrgens Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	6 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre arrebossat NO gluten / NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa NO gluten Sípia amb patates NO pèsols Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana sense gluten
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps / Pa sense gluten	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa sense gluten	15 Purè de pastanaga Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten
	Verdures al forn Peix blanc	Arròs amb verdures Ou	Pasta sense al·lèrgens amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa sense gluten	20 Mongeta tendra i patata Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa sense gluten	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa NO gluten amb tomàquet	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa NO gluten Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa sense gluten	23 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada NO gluten / NO ou Fruita del temps Pa sense gluten
Sopa de pasta sense al·lèrgens Ou	Pasta sense al·lèrgens amb verdures i formatge	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Purè de pastanaga Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Lluç arrebossat NO gluten / NO ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa sense gluten	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Pasta sense al·lèrgens a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa sense gluten	30 FESTA
Verdures al forn Carn vermella	Saltejat amb patata i verdures Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Peix blanc	

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

Paidos
Fundesplai

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de pastanaga Croston de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Sípia amb patates NO pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb formatge fresc</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Puré de pastanaga Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb formatge fresc</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Puré de pastanaga Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Saltejat amb patata i verdures</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa vegetal amb arròs ECO Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa Truita francesa Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures
5 Sopa d'au amb pasta ECO Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Pollastre a la planxa / forn Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Saltejat de mongeta blanca	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Saltejat de cigrons	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Saltejat de llenties	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa / forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Saltejat de mongeta blanca	

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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

MENÚ OCTUBRE - PEIX

2026-27

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Gall d'indi a la planxa / forn Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb formatge fresc</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb formatge fresc</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>	<i>Pèsols saltejats amb patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa vegetal amb arròs Cigrons saltats Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures
5 Sopa vegetal amb pasta ECO Tofu al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Pèsols amb patates Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de lleties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Saltejat de mongeta blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Tofu	Mongeta tendra i patata Seità	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	15 Lleties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Saltejat de cigrons	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seità a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Seità	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Lleties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Cigrons saltats Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu	Amanida Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Saltejat de lleties	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa casolans Lluç al forn amb salsa verda Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<i>Amanida</i> <i>Coca de verdures</i>
5 Sopa d'au amb pasta ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa casolans Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Amanida verda amb fruits secs</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Mongeta tendra i patata</i> <i>Carn vermella</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) NO Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO saltat amb calamars NO Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa casolans Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta</i> <i>Ou</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blau</i>	<i>Amanida de quinoa amb verdures</i>	<i>Verdura al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn</i> <i>Tofu a la planxa</i>	<i>Pèsols saltejats amb patata</i> <i>Carn blanca</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa vegetal amb arròs ECO Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Croston de pa Truita francesa Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Verdures al forn Ou	Amanida Coca de verdures
5 Sopa d'au amb pasta ECO Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Pollastre a la planxa / forn Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Lasanya de llenties ECO (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc Ou	Crema de verdures Saltejat de mongeta blanca	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaf ECO Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Saltejat de cigrons	Arròs amb verdures Ou	Pasta amb tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Aròs ECO amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Formatge ratllat Truita d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa Gall d'indi a la planxa / forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Ou	Pasta amb verdures i formatge	Crema de verdures Saltejat de llenties	Amanida de quinoa amb formatge fresc	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa / forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Gall d'indi al curri Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu a la planxa	Pèsols saltejats amb patata Carn blanca	Arròs amb verdures Ou	Crema de verdures Saltejat de mongeta blanca	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa vegetal amb arròs Cigrons saltats Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			Pasta amb verdures i formatge vegetal	Amanida Coca de verdures
5 Sopa vegetal amb pasta ECO Tofu al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Pèsols amb patates Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
Amanida de patata Saltejat de mongeta blanca	Amanida verda Saltat de patata i espinacs	Crema de verdures Tofu	Mongeta tendra i patata Seità	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) NO formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	Verdures al forn Saltejat de cigrons	Arròs amb verdures Tofu	Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal	Crema de verdures Tacos vegetals casolans
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO amb verdures NO lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO formatge ratllat Saltat d'espinacs Amanida d'enciams i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seità a l'allet Albergínia arrebossada SENSE ou Fruita del temps Pa integral
Sopa de pasta Saltejat de mongeta blanca	Pasta amb verdures i formatge vegetal	Crema de verdures Saltejat de llenties	Amanida de quinoa amb verdures	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Cigrons saltats Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
Verdures al forn Tofu	Amanida Pèsols saltejats amb patata	Arròs amb verdures Seità	Crema de verdures Saltejat de llenties	

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