

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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