

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 Cigró 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'espínacs 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 Cigró 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