

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
				Verdures al forn Ou		Amanida Coca de verdures
5	6	7	8	9		
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	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	Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Croston de pa casolans Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	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 Carn blanca	Amanida verda amb formatge fresc sense lactosa i ou	Crema de verdures Peix blau	Mongeta tendra i patata Carn vermella	Verdura al forn Pizza vegetal casolana		
12	13	14	15	16		
FESTA	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	Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	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	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 tomàquet Carn blanca	Crema de verdures Tacos vegetals casolans		
19	20	21	22	23		
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	Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt neutral SENSE lactosa Pa integral	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	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	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 sense lactosa	Crema de verdures Peix blau	Amanida de quinoa amb formatge fresc sense lactosa	Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana		
26	27	28	29	30		
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	Trinxat de col i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	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	Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	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'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