

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			
				Verdures al forn Ou		Amanida Coca de verdures			
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 iogurt ECO nautral 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 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 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	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 pilaff 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 iogurt ECO nautral 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	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 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