

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 sense gluten                          | 2<br>Purè de pastanaga<br>Croston de pa NO gluten<br>Lluç al forn amb salsa verda<br>Enciam i germinats<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                               |
| 5<br>Sopa d'au amb pasta sense al·lèrgens<br>Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten | 6<br>Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br>Pollastre arrebossat NO gluten / NO ou<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt ECO natural<br>Pa sense gluten | 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 sense gluten amb tomàquet                                        | 8<br>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)<br>Croston de pa NO gluten<br>Sípia amb patates NO pèsols<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                                  | 9<br>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br>Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten           |
| 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 sense gluten                                                                                                                       |
| 12<br>FESTA                                                                                                                                                              | 13<br>Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro<br>Pasta sense al·lèrgens amb bolonyesa de vedella<br>Formatge ratllat<br>Fruita del temps / Pa sense gluten                    | 14<br>Bledes amb patata eco<br>Fricandó de vedella amb xampinyons<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                                                                                   | 15<br>Purè de pastanaga<br>Truita de carbassó, patata i ceba<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten 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 sense gluten                                 |
|                                                                                                                                                                          | Verdures al forn<br>Peix blanc                                                                                                                                                          | Arròs amb verdures<br>Ou                                                                                                                                                                   | Pasta sense al·lèrgens 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 sense gluten     | 20<br>Mongeta tendra i patata<br>Gall d'indi a la planxa<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt ECO natural<br>Pa sense gluten                                                    | 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 NO gluten amb tomàquet | 22<br>Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)<br>Croston de pa NO gluten<br>Bacallà amb tomàquet<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps / Pa sense gluten         | 23<br>Patates amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br>Pollastre a l'allet<br>Albergínia arrebossada NO gluten / NO ou<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten |
| Sopa de pasta sense al·lèrgens<br>Ou                                                                                                                                     | Pasta sense al·lèrgens 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>Purè de pastanaga<br>Truita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten amb tomàquet                                     | 27<br>Trinxat de col i patata<br>Lluç arrebossat NO gluten / NO ou<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                                            | 28<br>Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons)<br>Gall d'indi al curri<br>Amanida d'enciams i panses<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten       | 29<br>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat<br>Pasta sense al·lèrgens a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten | 30<br>FESTA                                                                                                                                                                  |
| Verdures al forn<br>Carn vermella                                                                                                                                        | Saltejat amb patata i verdures<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)