

|    |                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                      |    | 1                                                                                                                                                                                                 | 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                                                                                                                                                                               | 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  | 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  | Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br>Pit de pollastre arrebossat<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><b>Fruita del temps</b><br>Pa integral              | 7                                                                                                                                                     | Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Trita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet                                                | 8                                                                                                                                                                        | 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  | <b>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc</b><br><b>Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)</b><br>Fruita del temps<br>Pa integral |
|    | Amanida de patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                     |    | Amanida verda amb fruits secs<br>Ou                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       | Crema de verdures<br>Peix blau                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          | Verdura al forn<br>Pizza vegetal casolana                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                        |
| 12 | FESTA                                                                                                                                                                                | 13 | Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro<br>Espaguëtis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)<br><b>NO Formatge ratllat</b><br>Fruita del temps / Pa integral | 14                                                                                                                                                    | Bledes amb patata eco<br>Fricandó de vedella amb xampinyons<br>Fruita del temps<br>Pa integral                                                                                  | 15                                                                                                                                                                       | Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Trita de carbassó, patata i ceba<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet | 16 | Arròs pilaff 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                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          | Crema de verdures<br>Tacos vegetals casolans                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                        |
| 19 | <b>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc</b><br><b>Aròs ECO saltat amb calamars</b><br><b>NO Lactonesa amb all</b><br>Fruita del temps<br>Pa integral | 20 | Mongeta tendra i patata<br>Pèsols ofegats amb pernil i ceba<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><b>Fruita del temps</b><br>Pa integral                                                          | 21                                                                                                                                                    | Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga<br><b>NO Formatge ratllat</b><br>Trita d'espínacs<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps / Pa integral | 22                                                                                                                                                                       | 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 | 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<br>Carn blanca                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       | Crema de verdures<br>Peix blau                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          | Amanida de quinoa amb verdures                                                                                                                                                           |    | Verdura al forn<br>Hamburguesa vegetal casolana                                                                                                                                                        |
| 26 | Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Trita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa amb tomàquet            | 27 | 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                                                                                                                                                    | 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 integral      | 29                                                                                                                                                                       | 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 | 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'I3, I4, I5 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 Paidós [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

**Paidos**  
Fundesplai