

			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) Crotons 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	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) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	7	Arròs ECO integral amb tomàquet Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa casolans Estofat de sípia amb patates i pèsols Fruita del temps Pa integral	9	Amanida d'enciam, 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 fruits secs Ou		Crema de verdures Peix blau		Mongeta tendra i patata Carn vermella		Verdura al forn Pizzeta vegetal casolana
12	FESTA	13	Amanida d'enciam, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) NO Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14	Bledes amb patata eco Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa integral	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 amb tomàquet	16	Arròs pilaff 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	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO saltat amb calamars NO Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20	Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb pernil i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21	Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO Formatge ratllat Trita d'espinaacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	22	Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa casolans Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23	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 Carn blanca		Crema de verdures Peix blau		Amanida de quinoa amb verdures		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 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) Gall d'indi al curri Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa integral	29	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Fruita del temps Pa integral	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'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 Paidos www.paidos.cat

Paidos
Fundesplai